

7月の献立表

品川区立東海中学校

日	曜日	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	たんぱく質
1	水	黒砂糖パン キャベツスープ コロッケ コーンソテー 牛乳	鶏肉 鶏ひき肉 牛乳	黒砂糖パン じゃがいも でんぶん サラダ油 パン粉 小麦粉 油	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン 小松菜	747	26.5
2	木	ごはん 品川汁 魚のカレー焼き もやしと油揚げのごま酢和え 牛乳	冷凍豆腐 豆乳 鶏肉 みそ 赤みそ たら 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも ごま ごま油 三温糖	大根 にんじん ねぎ もやし きゅうり	685	33.3
3	金	タコライス 洋風卵スープ すいか 牛乳	ダイスチーズ 鶏ひき肉 大豆 卵 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 三温糖 サラダ油 でんぶん	ホールトマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ すいか	748	32.1
6	月	ごまごはん みそ汁 にら入り卵焼き きんぴら 牛乳	冷凍豆腐 みそ 油揚げ 卵 鶏ひき肉 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 ごま じゃがいも サラダ油 ごま油 三温糖	たまねぎ 小松菜 大根 こんにゃくにんじん にら 干しいたけ ごぼう	729	30.0
7	火	五目寿司 そうめん汁 魚の西京焼き フルーツゼリー 牛乳	卵 油揚げ 凍り豆腐 刻みのり 西京みそ しら 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 ごま 三温糖 サラダ油 そうめん 上白糖	にんじん れんこん ねぎ オクラ たまねぎ もやし さやいんげん 干しいたけ 小松菜 にんじん 大根 黄桃 パインアップル	725	33.3
8	水	ジャージャー麺 青菜のスープ ジャーマンポテト 牛乳	鶏ひき肉 大豆 八丁みそ 冷凍豆腐 鶏肉 ベーコン 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 でんぶん サラダ油 ごま ごま油 じゃがいも	もやし にんじん きゅうり ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく たまねぎ 小松菜 えのきだけ	741	34.0
9	木	ジュシー 豆腐の変わりスープ ゴーヤチャンプルー オレンジ 牛乳	豚肉 冷凍豆腐 鶏肉 卵 牛乳	米 ごま もち米 ごま油 サラダ油 三温糖	にんじん 干しいたけ えのきだけ 小松菜 もやし たまねぎ にがうり オレンジ	721	30.7
10	金	セルフフィッシュバーガー 豆乳スープ とうもろこし 牛乳	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 ひよこ豆 もうかざめ 牛乳	ショートニングパン じゃがいも サラダ油 小麦粉 でんぶん 油	にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし	777	33.9
13	月	焼きうどん 野菜スープ たまご蒸しパン(抹茶) 牛乳	鶏肉 いか 焼き竹輪 糸けずり節 鶏肉 卵 スキムミルク 甘納豆 牛乳	冷凍うどん サラダ油 小麦粉 三温糖	キャベツ たまねぎ にんじん にら 干しいたけ	692	30.3
14	火	ごはん 豚汁 わかさぎの磯辺揚げ ひじきの煮物 牛乳	豚肉 冷凍豆腐 みそ わかさぎ あおのり 大豆 油揚げ ひじき 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 油 米粉 三温糖 サラダ油	ねぎ 大根 にんじん こんにゃく ごぼう しょうが 糸こんにゃく	692	27.3
15	水	セサミトースト ホワイトシチュー 茹で野菜にんじんドレッシング 牛乳	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 牛乳	食パン バター ごま はちみつ 小麦粉 じゃがいも サラダ油 オリーブオイル 三温糖	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり	707	26.1
16	木	夏野菜のカレーライス コールスロー オレンジゼリー 牛乳	粉チーズ 鶏肉 ツナ 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも サラダ油 上白糖	ホールトマト たまねぎ にんじん なす ズッキーニ ピーマン しょうが にんにく キャベツ ホールコーン りんご オレンジジュース	807	24.8

材料の仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

単位 エネルギー・kcal, たんぱく質・g

1学期、給食をたくさん食べていただき、ありがとうございました！
夏休み期間中も3食しっかり食べて、充実した日々をお過ごしください。