



7月・8月 献立表



令和3年
牛込第一中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄養価
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える			
1	木	○	ピピン丼 春雨スープ ヨーグルト プルーベリーソースがけ	牛乳 豚肉 干しえび 鶏肉	豆腐 ヨーグルト	精白米 油 さとう ごま油	ごま 緑豆春雨	にんにく しょうが たまねぎ りんご	こまつな にんじん もやし だいずもやし	長ねぎ きくらげ チンゲンサイ ブルーベリージャム	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 29.8 g
2	金	○	☆半夏生献立☆ わかめうどん ポテトたこ揚げ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ 乾燥わかめ	ベーコン たまご たこ 青のり・粉寒天	冷凍うどん 油 さとう じゃがいも	でんぷん 小麦粉	干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ	長ねぎ こまつな しょうが酢漬 アセロラジュース		エネルギー 805 Kcal たんぱく質 29.3 g
5	月	○	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳 豚肉 ベーコン 乾燥わかめ	豆腐 みそ	精白米 米粒麦 油 さとう		しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	もやし こまつな にら 長ねぎ		エネルギー 783 Kcal たんぱく質 30.8 g
6	火	○	キムチチャーハン 中華サラダ 野菜と豆腐のスープ メロン	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉	豆腐	精白米 米粒麦 油 ごま	でんぷん ごま油 さとう じゃがいも	にんじん 白菜キムチ ピーマン 長ねぎ	ほうれん草 しょうが きゅうり キャベツ	もやし 干しいたけ たけのこ・にんにく こまつな・メロン	エネルギー 779 Kcal たんぱく質 29.6 g
7	水	○	☆七夕献立☆ 冷やしちらし麺 ちくわの二色揚げ(青のり・ごま) ひじきとツナのあえ物 七夕フルーツポンチ	牛乳 刻み昆布 かまぼこ いか むきえび	ちくわ ツナ 青のり 干しひじき	ひやむぎ さとう 油 小麦粉 ごま		えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ にんじん きゅうり	こまつな だいこん キャベツ たまねぎ ぶどうジュース	パイン 星形ナタデココ 黄桃 みかん	エネルギー 787 Kcal たんぱく質 32.6 g
8	木	○	チリソースサンド バジルドレッシングサラダ 冷やしコーンクリームスープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 豚レバー ベーコン	いんげん豆 生クリーム 粉寒天 大豆	コッパン 油 さとう じゃがいも	でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし	きゅうり・キャベツ パセリ・セロリ りんご バジル	クリームコーン にんにく みかん オレンジジュース	エネルギー 776 Kcal たんぱく質 29.6 g
9	金	○	麦ごはん ゆかりふりかけ たちのおの竜田揚げ 野菜のおかか和え 吉野汁	牛乳 たちのお 粉かつお 鶏肉	豆腐	精白米 米粒麦 油 でんぷん	小麦粉 さとう じゃがいも こんにゃく	ゆかり しょうが にんじん キャベツ	こまつな だいこん 長ねぎ		エネルギー 826 Kcal たんぱく質 30.2 g
12	月	○	冷やし中華 大豆と芋のスパイシー揚げ メロン	牛乳 ハム 焼豚 たまご	大豆	冷凍中華麺 ごま油 ごま さとう	油 でんぷん じゃがいも	もやし にんじん きゅうり 長ねぎ	メロン		エネルギー 868 Kcal たんぱく質 29.7 g
13	火	○	からあげの甘辛煮 みだくさん汁 小玉すいか	牛乳 鶏肉 みそ 乾燥わかめ		精白米 米粒麦 油 でんぷん	小麦粉 さとう こんにゃく じゃがいも	こまつな ごぼう にんじん だいこん	たまねぎ 長ねぎ 小玉すいか		エネルギー 845 Kcal たんぱく質 30.1 g
14	水	○	手作りぶどうパン ポークビーンズ イタリアンサラダ	牛乳 スキムミルク ベーコン 豚肉	大豆 生クリーム	強力粉 小麦粉 さとう バター	油 じゃがいも オリーブ油	レーズン セロリ にんじん たまねぎ	にんにく トマトピューレ グリーンピース 赤パプリカ	黄パプリカ キャベツ きゅうり ホールコーン	エネルギー 846 Kcal たんぱく質 29.6 g
15	木	○	ごはん 昆布とかつおのふりかけ めひかりの南蛮漬 切干大根とツナのごまあえ すまし汁	牛乳 めひかり ツナ 刻み昆布	豆腐 粉かつお	精白米 さとう ごま・ごま油 油	小麦粉 でんぷん じゃがいも 小町麩	にんじん こまつな 長ねぎ 切干大根	きゅうり たまねぎ		エネルギー 780 Kcal たんぱく質 29.1 g
16	金	○	パエリア コーンサラダ ABCマカロニスープ アップルゼリー	牛乳 鶏肉 いか むきえび	あさり 豚肉 粉寒天	精白米 バター オリーブ油 さとう	油 ABCマカロニ	にんにく たまねぎ しめじ ピーマン	赤パプリカ にんじん こまつな キャベツ	もやし ホールコーン セロリ りんごジュース	エネルギー 767 Kcal たんぱく質 29.7 g
19	月	シ ョ ア	夏野菜入りカレーライス いかとツナのシーフードサラダ 冷凍パイナップル	ショア 豚肉 ヨーグルト 大豆	いか ツナ	精白米 油 じゃがいも はちみつ	バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	かぼちゃ ズッキーニ なす・こまつな ホールトマト	りんご キャベツ きゅうり・にんじん 冷凍パイナップル	エネルギー 857 Kcal たんぱく質 28.1 g
8 月 2 6 日	木	○	チキンカレーライス じゃこサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ 乾燥わかめ	ちりめんじゃこ ヨーグルト	精白米 米粒麦 油 じゃがいも	バター 小麦粉 さとう ごま・ごま油	にんにく たまねぎ セロリ にんじん	こまつな キャベツ もやし パイン	黄桃 みかん	エネルギー 863 Kcal たんぱく質 29.9 g
27	金	○	麦ごはん 赤魚の煮付け じゃがいもきんぴら 沢煮わん	牛乳 赤魚 豚肉 生揚げ		精白米 米粒麦 さとう 油	じゃがいも こんにゃく ごま でんぷん	しょうが にんじん さやいんげん ごぼう	たけのこ 干しいたけ えのきたけ こまつな		エネルギー 761 Kcal たんぱく質 30.2 g
30	月	○	マーボー丼 野菜スープ 杏仁豆腐(ピーチソース)	牛乳 豚肉・豚レバー 大豆 みそ・ハチみそ	豆腐 乾燥わかめ 粉寒天 生クリーム	精白米 油 さとう でんぷん	ごま油 ごま コーンスターチ	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ	にら にんじん もやし こまつな	黄桃 ピーチネクター	エネルギー 825 Kcal たんぱく質 32.0 g
31	火	○	☆野菜の日献立☆ カポナータ風スパゲティ スタミナサラダ オレンジキャロットゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 粉寒天		スパゲティ バター 油 ごま油	さとう	にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ	ホールトマト トマト なす キャベツ	もやし こまつな オレンジジュース	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 29.2 g

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。
ご了承ください。



今月の平均値	エネルギー たんぱく質	810 30.0	Kcal g
学校給食摂取量	エネルギー たんぱく質	830 27~41.5	Kcal g