

令和5年7月分 献立表

中央区立銀座中学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる		
3月	チキンピラフ スパイシーポテト ノードルスープ レモンスカッシュゼリー 牛乳	鶏肉 豚肉 アガー 牛乳	米 米粒麦 パター じゃがいも パスタ 砂糖	にんじん 玉葱 マッシュルーム しょうが えだまめ 小松菜 レモン パイン缶	760	26.6
4火	ごはん 魚の唐揚げ香味ソース 油揚げと小松菜の和え物 みそ汁 牛乳	ホキ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 でんぷん 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	長ねぎ 小松菜 にんじん しょうが キャベツ えのき	748	31.4
5水	【地産地消】スイートバジル バジルガーリックトースト 豆とパスタのトマトシチュー コンビネーションサラダ 牛乳	 ベーコン 豚肉 大豆 いんげん豆 ツナ缶 牛乳	食パン マーガリン 油 バター じゃがいも 砂糖 マカロニ 小麦粉	バジル にんにく 玉葱 にんじん トマト缶 マッシュルーム 小松菜 キャベツ もやし コーン缶	769	31.9
6木	【かみかみメニュー】 鮭わかめごはん 焼きしゃも お浸し 具だくさんみそ汁 牛乳	 鮭 わかめ しゃも 豚肉 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 小松菜 もやし ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ	754	32.4
7金	【七夕献立】 ちらしずし セタ汁 フルーツ寒天 牛乳	 鶏肉 油揚げ 卵 かまぼこ 寒天 牛乳	米 砂糖 なたね油 そうめん	干しいたけ にんじん ごぼう えだまめ かんぴょう ねぎ こまつな 黄桃缶 パイン缶	774	27.1
10月	鶏ニラ丼 春雨サラダ 中華スープ 冷凍みかん 牛乳	鶏肉 ベーコン わかめ 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖 ごま油 春雨	しょうが にら キャベツ 小松菜 にんじん 大根 冷凍みかん	759	29.6
11火	アラビヤータ風ミートスパゲティ カラフル野菜サラダ りんごジャムケーキ 牛乳	豚肉 大豆 粉チーズ 卵 牛乳	スパゲティ なたね油 オリーブ油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく とうがらし セロリ 玉ねぎ にんじん トマト缶 キャベツ 小松菜 コーン缶 りんごジャム	808	31.2
12水	あじのひつまぶし 野菜のごま酢和え 味噌汁 小玉すいか 牛乳	あじ 卵 豆腐 牛乳	米 でんぷん なたね油 砂糖 ごま	しょうが えだまめ キャベツ 小松菜 玉葱 にんじん しめじ ねぎ すいか	748	30.1
13木	中華丼 わかめスープ 豆乳花(トールファ) 牛乳	豚肉 いか えび ベーコン わかめ 豆腐 アガー 豆乳 牛乳	米 でんぷん 油 三温糖 ごま油 ごま 砂糖 黒糖	しょうが 玉葱 白菜 にんじん 青梗菜 にんにく 長ねぎ	746	29.0
14金	【食べよう野菜350】 きなこトースト コーンシチュー 揚げゴボウのサラダ(野菜70g) 牛乳	 きなこ 鶏肉 牛乳 粉チーズ	食パン マーガリン 砂糖 じゃがいも 油 パター 小麦粉 ごま	玉葱 にんじん コーン缶 キャベツ きゅうり ごぼう	777	27.5
18火	季節の献立【なす・かぼちゃ・ズッキーニ】 夏野菜のカレーライス わかめとキャベツのサラダ メロン 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	米 油 バター 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが トマト缶 なす かぼちゃ ズッキーニ キャベツ メロン	825	26.3
19水	食育の日 日本の郷土料理【岩手県】 盛岡じゃじゃ麺 卵スープ 黒糖きなこ蒸しパン 牛乳	 豚肉 大豆 卵 きなこ 豆乳 牛乳	うどん 油 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉 黒糖	しょうが にんにく 長ねぎ 玉葱 干し椎茸 もやし きゅうり にんじん 小松菜 レーズン	743	33.8

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当りの平均栄養摂取量(中学校)



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
7月分平均	767	15.5	26.8	2.9	336	105	3	301	0.46	0.59	34	8.5
学校給食摂取基準	830	13~20	25~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

7/18(火)旬の食材~夏野菜~

夏野菜のカレーライスにはなす・かぼちゃ・ズッキーニを使用しています。他に夏野菜と呼ばれる野菜にはトマトやきゅうり、とうもろこしといったものがあります。旬を迎える野菜は栄養価もおいしさもアップしますので、ぜひ料理にたくさん取り入れてみてください。

7/19(水) 郷土料理 岩手県「盛岡じゃじゃ麺」

うどん状の平麺の上に炒めた肉味噌と刻んだ長葱、きゅうりをのせた麺料理です。中国のジャーチャー麺を参考に盛岡市内の屋台から始まったと言われており、「わんこそば」「冷麺」と並んで「盛岡三大麺」または「もりおか三大麺」と称される麺料理のひとつとされています。