



118g

7月も引き続き、配膳の過程を省略できる簡易な献立になります。

お子様の状態に合わせてご家庭での食事を調整してください。家庭より箸・スプーン・フォークの持参をお願いします。

中央区立晴海中学校

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	食べやすい食具
	体をつくるものになる	エネルギーのものになる	体の調子を整えるものになる			
1 水 麻婆なす丼 牛乳 ピーチゼリー	鶏肉,豚肉,大豆,牛乳,アガー	米,油,上白糖,かたくり粉,ごま油	なす,干しいたけ,長ねぎ,にんじん,青ピーマン,にんにく,しょうが,とうがらし,ピーチジュース,黄桃缶	778	23.6	スプーン
2 木 そばめし 牛乳 トックスープ	豚肉,焼きちくわ,たまご,青のり,牛乳,鶏肉	米,米粒麦,油,中華めん,トック	玉葱,にら,にんじん,長ねぎ,はくさい,もやし	713	25.3	スプーン
3 金 ソフト麺カレー南蛮 牛乳 カリカリ油揚げのサラダ	鶏肉,油揚げ,牛乳	ソフト麺,油,かたくり粉,ごま油,上白糖	にんじん,玉葱,長ねぎ,干しいたけ,こまつな,キャベツ,もやし	726	29.3	箸
6 月 セルフフロッケバーガー 牛乳 ツナサラダ	牛乳,大豆,鶏肉,脱脂粉乳,まぐろ缶	パンズパン,油,小麦粉,パン粉,油,上白糖,乾燥マッシュポテト	玉葱,キャベツ,にんじん,はくさい,もやし	847	32.1	フォーク
7 火 ちらしずし 牛乳 セタ汁 星空ゼリー	油揚げ,たまご,牛乳,鶏肉,かまぼこ,アガー,寒天	米,もち米,上白糖,そうめん,サイダー	にんじん,かんぴょう,オクラ,長ねぎ,ぶどうジュース,みかん缶	736	25.1	箸 スプーン
セタ汁には、天の川に見立てたそうめんと星型のオクラとかまぼこを使用しました。デザートにはぶどうゼリーと星型寒天でセタの夜空をイメージしました。						
8 水 ジャンバラヤ 牛乳 コーンチャウダー	豚肉,ウインナー,大豆,牛乳,ベーコン,豆乳,生クリーム	米,米粒麦,油,三温糖,じゃがいも,バター	玉葱,にんじん,青ピーマン,しめじ,にんにく,しょうが,にんじん,クリームコーン缶,コーン缶	868	27.7	スプーン
ジャンバラヤはスペイン料理のパエリアをもとに考えられたアメリカ風焼き込みご飯です。チャウダーはアメリカの家庭料理で、今回はコーンを使ったコーンチャウダーにしました。						
9 木 とうもろこしごはん 牛乳 魚と野菜の揚げ煮	牛乳,めかじき,凍り豆腐	米,米粒麦,油,かたくり粉,上白糖,じゃがいも	とうもろこし,長ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,青ピーマン,玉葱,コーン缶	779	25.4	箸
東京都産のとうもろこしをごはんに使用します。おなかの調子をとのえる食物繊維や、夏バテ予防に効果のあるビタミンB群を多く含んでいます。						
10 金 なす入りミートドリア 牛乳 スパイシーポテトひじきサラダ	豚肉,大豆,粉チーズ,牛乳	米,バター,油,小麦粉,パン粉,じゃがいも,上白糖	なす,玉葱,にんにく,キャベツ,もやし,にんじん,コーン缶	887	26	スプーン フォーク
13 月 ツナカレーピラフ 牛乳 ABCスープ	まぐろ缶,牛乳,鶏肉,ウインナー	米,油,マカロニ,じゃがいも	玉葱,にんじん,もやし,しめじ	693	23.9	スプーン
14 火 なすとトマトのスパゲティ 牛乳 コーンサラダ パインケーキ	豚肉,大豆,牛乳,まぐろ缶,たまご	スパゲティ,油,上白糖,小麦粉,バター	なす,にんにく,玉葱,トマト水煮缶,とうがらし,キャベツ,もやし,にんじん,コーン缶,パインジュース,パイン缶	892	34.7	フォーク
15 水 削り節チャーハン 牛乳 冬瓜と春雨のスープ ブルー	豚肉,たまご,牛乳,鶏肉	米,米粒麦,油,ごま油,春雨	玉葱,干しいたけ,にんじん,チンゲンツァイ,もやし,とうがらし,しめじ,ブルー	722	26.1	スプーン
16 木 黒砂糖パン 牛乳 チリコンカン じゃがいものハニーサラダ	牛乳,大豆,豚肉	黒砂糖パン,油,小麦粉,じゃがいも,はちみつ	玉葱,青ピーマン,にんにく,キャベツ,もやし,にんじん	740	26.6	スプーン フォーク
17 金 キムタクご飯 牛乳 トマトと卵のスープ レモンスカッシュゼリー	豚肉,牛乳,鶏肉,たまご,アガー	米,米粒麦,油,ごま油,上白糖,サイダー	たくあん,長ねぎ,キムチ,もやし,だいこん,玉葱,トマト,レモン	720	29.3	スプーン
20 月 くあじゅうしいー 牛乳 ゴーヤチャンプルー 黒糖サターアングギー	豚肉,焼きちくわ,昆布,牛乳,豆腐,たまご,脱脂粉乳	米,油,上白糖,ごま油,小麦粉,黒砂糖	しょうが,しめじ,にんじん,にがうり,もやし	816	31.6	箸
沖縄の方言で「くあ」は「固い」、「じゅうしいー」は「炊き込みごはん」、「チャンプルー」は「混ぜる」、「サター」は「砂糖」、「アング」は「揚げる」の意味です。						
21 火 餃子めし 牛乳 パリパリサラダ 豆乳花	豚肉,牛乳,ゼラチン,豆乳,きな粉	米,米粒麦,油,ごま油,上白糖,ワタンの皮,黒砂糖	しょうが,かんぴょう,干しいたけ,にら,はくさい,キャベツ,にんじん,もやし,玉葱	730	24.3	スプーン フォーク
22 水 黒砂糖パン 牛乳 夏野菜とマカロニのクリーム煮 玉葱ドレッシングサラダ	牛乳,鶏肉,豆乳,脱脂粉乳,粉チーズ	黒砂糖パン,マカロニ,油,小麦粉,マーガリン,ごま油,上白糖	玉葱,にんじん,ズッキーニ,かぼちゃ,キャベツ,もやし	747	30.2	フォーク
27 月 塩焼きそば 牛乳 じゃがいものチリソース	豚肉,焼きちくわ,牛乳	中華めん,ごま油,油,じゃがいも,小麦粉,プレミックス粉,上白糖	もやし,キャベツ,にんじん,長ねぎ,玉葱,にら,セロリー,しょうが,にんにく	767	32.7	箸
28 火 セルフフィッシュバーガー 牛乳 ビシソワーズ	牛乳,ホキ,豆乳,生クリーム	パンズパン,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも,バター	玉葱,セロリー	808	34.8	スプーン
29 水 豚キムチ丼 牛乳 冷凍パン	豚肉,焼きちくわ,牛乳	米,油,上白糖,ごま油,いりごま	にんにく,玉葱,にら,長ねぎ,キムチ,パン	705	30	箸
30 木 夏野菜のカレー 牛乳 りんご	豚肉,牛乳	米,じゃがいも,油,小麦粉,マーガリン	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく,かぼちゃ,なす,りんご	705	30	箸
31 金 和風スパゲティ 牛乳 白玉もちもちドーナツ	鶏肉,ベーコン,牛乳,豆腐	スパゲティ,油,小麦粉,バター,白玉粉,プレミックス粉,上白糖,グラニュー糖	にんにく,しょうが,とうがらし,玉葱,にんじん,キャベツ,しめじ	831	33.4	フォーク

※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回当たりの平均栄養摂取量(中学生)



このマークのある日の下線がついた料理は

《野菜1皿=70g》を示しています。

栄養価	エネルギー						ビタミン			食物繊維 (g)		
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)			
7月分平均	779	14.6	26.8	3.0	332	96	2.4	236	0.5	0.6	31	5
都栄養摂取標準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5