


令和3年度

7月 献立表

荒川区立第九中学校

日	曜日	献立名	飲み物	赤の仲間・ 体をつくるもとになる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
5	月	麦ごはん 親子煮 茎わかめのきんぴら		鶏こま肉,★鶏卵	牛乳,くきわかめ	こめ,★おおむぎ,じゃがいも,糸こんにゃく,上白糖,糸こんにゃく,三温糖	ひまわり油,白ごま にんじん,こまつな たまねぎ,干しいたけ,ごぼう	748 kcal 25.9 g 18.5 g 2.6 g
6	火	ごはん かつおふりかけ 夏野菜の煮物 枝豆		粉かつお,豚小間,ひよこめ	牛乳	こめ,三温糖,上白糖,じゃがいも	ごま揚げ油,ひまわり油 にんじん,トマト,さやいんげん なす,長ねぎ,にんにく,しょうが,たまねぎ,えだまめ	749 kcal 23.9 g 19.6 g 1.9 g
7	水	五目ちらし寿司 天の川汁 杏仁豆腐	 	鶏こま肉,油揚げ,木綿豆腐	牛乳,刻みのり,粉寒天	こめ,上白糖,そうめん,甘納豆	にんじん,さやえんどう,オクラ たけのこ,干しいたけ,かんぴょう,れんこん,長ねぎ	786 kcal 24.7 g 16.5 g 2.9 g
8	木	ガーリックトースト ミネストローネ とうもろこし	 	ベーコン,いんげんまめ	牛乳,粉チーズ	★無塩食パン,じゃがいも,★マカロニ	有塩バター,油 パセリ,にんじん,ホールトマト たまねぎ,セロリー,しょうが,にんにく,マッシュルーム,とうもろこし	743 kcal 26.4 g 26.8 g 1.8 g
9	金	ひじきごはん あじの塩焼き 豚汁		鶏こま肉,油揚げ,あじ,豆腐,豚かた肉,赤みそ,白みそ	牛乳,干ひじき	こめ,もち米,上白糖,じゃがいも,こんにゃく	ひまわり油,ごま油 にんじん だいこん,ごぼう,長ねぎ	765 kcal 33.7 g 22.1 g 3.3 g
12	月	麦ごはん ポテトオムレツ 無限ピーマン 冬瓜汁		★鶏卵,ツナ,豚ひき肉,木綿豆腐	牛乳,ナチュラルチーズ,粉チーズ	こめ,★おおむぎ,じゃがいも,上白糖,でんぷん	油,有塩バター,ごま油 青ピーマン,にんじん たまねぎ,にんにく,とうがん,えのきたけ,長ねぎ	783 kcal 30.7 g 25.3 g 2.8 g
13	火	塩焼きそば たこの唐揚げ ナムル		豚かた肉,まだこ	牛乳	蒸し中華めん,三温糖,でんぷん	油,ごま油,ごま,揚げ油 にんじん,にら,こまつな キャベツ,きくらげ,もやし	760 kcal 42.5 g 23.1 g 3.4 g
14	水	チーズパン かぼちゃのクリーム煮 枝豆サラダ	 	鶏こま肉,レンズまめ	牛乳,生クリーム,しらす干し	★チーズパン,★小麦粉,上白糖	有塩バター,黒いりごま,ひまわり油,ごま油 かぼちゃ,にんじん,パセリ,水菜 たまねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,えだまめ	769 kcal 30.1 g 31.9 g 3.0 g
15	木	いわしのかば焼き丼 きゅうりの南蛮漬け みぞれ汁		いわし,鶏こま肉	牛乳	こめ,★おおむぎ,でんぷん,★小麦粉,三温糖,こんにゃく	揚げ油,ごま油,白ごま,油 にんじん しょうが,きゅうり,★もやし,ふなしめじ,だいこん,長ねぎ	796 kcal 29.0 g 23.2 g 3.2 g
16	金	タコライス オニオンドレサラダ パイナップル	 	豚ひき肉,だいす,ベーコン	牛乳,プロセスチーズ	こめ,上白糖,でんぷん	油 にんじん,トマトチリソース,ホールトマト たまねぎ,にんにく,しょうが,レタス,キャベツ,きゅうり,パイナップル	769 kcal 22.4 g 21.3 g 2.6 g
19	月	シーフードカレーライス ザワークラフト風 すいか	 	いか,★むきえび,あさり,ほたて貝柱,ベーコン	牛乳,粉チーズ	こめ,じゃがいも,★小麦粉	ひまわり油,有塩バター にんじん しょうが,にんにく,たまねぎ,キャベツ,すいか	901 kcal 31.1 g 23.3 g 2.9 g

 ※購入物資の都合等により、献立の一部を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。 