

令和4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・ 体をつくるものになる	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	献立メモ			
1	金	パインパン かぼちゃのクリーム煮 スパイシーポテビーンズ		鶏こま肉, レンズ たまご, だいず	牛乳, 生クリーム	★パインパン, ★小麦粉, ジャガイモ, かたくり粉	油, 有塩バター, 揚げ油	かぼちゃ, にんじん, パセリ	たまねぎ, しょうが	760 kcal 26.2 g 30.0 g 2.3 g	7月は夏野菜がたくさん登場します。今日は江戸崎かぼちゃを使ったクリーム煮です。
4	月	枝豆ごはん たこの唐揚げ ひじきサラダ みそ汁		たこ足, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳, しらす干し, 干ひじき, カットわかめ	こめ, もち米, でんぷん, 三温糖	ごま油, 揚げ油, 油	にんじん	えだまめ, しょうが, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, だいこん	748 kcal 30.9 g 20.5 g 3.1 g	稲の根がタコの足のよう に四方八方にしっかりと 根付くようにと願いを込 めて、タコを食べる風習 があります。
5	火	ごはん のりの佃煮 夏野菜の煮物 とうもろこし		豚小間, ひよこ まめ	牛乳, 焼きのり	こめ, 上白糖, でんぷん, ジャガイモ	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, とうもろこし	785 kcal 24.5 g 20.1 g 2.2 g	地産地消のとうもろこし です。探れたてのとうも ろこしを美味しくいただき ましょう！
6	水	麦ごはん 親子煮 わかめとじゃこの和え物		鶏こま肉, ★鶏 卵, 糸けずり節	牛乳, ちりめん じゃこ, カット わかめ	こめ, ★おおむ ぎ, ジャガイモ, 糸こんにゃく, 上白糖	ひまわり油	にんじん, こまつ な	たまねぎ, 干しいた け, キャベツ, りよく とうもろこし	741 kcal 30.1 g 17.4 g 2.2 g	しらす干しを干して、さ らに乾燥させたものが、 ちりめんじゃこです。
7	木	五目ちらし寿司 天の川汁 カルピスゼリー		鶏こま肉, 油揚 げ, なた, 木綿 豆腐	牛乳, 刻みのり, 粉寒天, カルピ ス	こめ, 上白糖, ★ そうめん		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	748 kcal 24.0 g 15.2 g 3.0 g	七夕メニューです。天の 川汁にはそうめんが入っ ています。みなさんの願 い事は何ですか？
8	金	みそラーメン パンパンシー プラム		豚ひき肉, だい ず, 白みそ, 赤 みそ, 若鶏ささ 身	牛乳	★蒸し中華め ん, 上白糖	ごま油, 白ごま, 白ねりごま	にんじん, いら	きくらげ, 長ねぎ, に んにく, しょうが, も やし, きゅうり, ★す もも	751 kcal 33.1 g 21.9 g 2.9 g	プラムは皮ごと食べられ る、甘酸っぱくてジュー シーな果物です。
11	月	麦ごはん 干草焼き 無限ピーマン みそ汁		★鶏卵, 鶏ひき 肉, まぐろ缶, 油 揚げ, 赤みそ, 白 みそ	牛乳, カットわ かめ	こめ, ★おおむ ぎ, 上白糖, ジャ ガイモ	油, ごま油	にんじん, 青ピー マン	たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, グリン ピース, にんにく, だ いこん	747 kcal 28.6 g 22.5 g 2.2 g	無限ピーマンとはピー マンが苦手な子でも食べ られるように考案されたメ ニューです。
12	火	ミルクパン サーモンのバジル焼き ハニードレサラダ 野菜スープ		生サケ, パー コン	牛乳, 粉チー ーズ	★ミルクパン, ジャガイモ, は ちみつ	マヨネーズ, アーモンド, 油	にんじん	にんにく, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, カリフラワー	748 kcal 33.7 g 32.5 g 3.9 g	バジルはイタリア料理に は欠かせないハーブの一 つです。
13	水	ごはん なすと豆腐の中華煮 中華サラダ		豆腐, 豚ひき肉, いか, 米みそ	牛乳, カットわ かめ	こめ, 三温糖, でんぷん	ごま油, 白ごま	にんじん	にんにく, しょうが, なす, たけのこ, 干し しいたけ, たまねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり	760 kcal 30.7 g 23.5 g 3.0 g	夏から秋にかけて旬のな すを使った料理です。な すは身体を冷やす作用が あります。
14	木	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 ず, ベーコン, ツ ナ	牛乳, サラダ チーズ	こめ, 上白糖, でんぷん	サラダ油	にんじん, トマト チリソース, ホー ルトマト (缶)	たまねぎ, にんにく, しょうが, レタス, きゅうり, パインア ップル	760 kcal 24.0 g 22.3 g 2.7 g	沖縄県の料理です。タコ ライスはタコではなく、 タコの具をのせて食べ ます。
15	金	油麩丼 いも煮 ずんだ餅		豚ひき肉, ★鶏 卵, 豚小間, 白 みそ, 赤みそ, 絹 ごし豆腐	乳酸菌飲料	こめ, ★お麩, 三温糖, でんぷん, こんにゃく, ジャガイモ, 白 玉粉, 上白糖		にんじん, こまつ な	たまねぎ, グリンピー ス, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, ぶなしめじ, えだまめ	794 kcal 25.2 g 9.9 g 2.5 g	宮城県の郷土料理です。 ずんだ餅は、すりつぶし た枝豆を餡にした餅菓子 です。
19	火	シーフードカレーライス カラフルサラダ すいか		いか, ★えび, あ さり缶, ほたて 貝柱	牛乳, 粉チー ーズ	こめ, ジャガイ モ, ★小麦粉, 上 白糖	ひまわり油, 有 塩バター	にんじん, 赤ピー マン	しょうが, にんにく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, とうもろ こし, すいか	872 kcal 29.9 g 21.1 g 3.0 g	1学期最後の給食は、海 の日は近いこともあり、 シーフードカレーにしま した。

※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。