



7月献立表



中野区立第二中学校

日	曜日	献立			赤の仲間 血や肉になる	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 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	おかず・デザート						
1	月	ご飯		豆腐とひき肉煮込み おくらとチーズのおかかかえ 果物(メロン)	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 チーズ おかか	米 油 砂糖 片栗粉	生姜 だいこん 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 オクラ キャベツ こまつな メロン	714	19.0	23.8
2	火	枝豆じゃこご飯		鮭のみそにんにく焼き じゃが芋のシャキッとサラダ 冬瓜汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鮭 みそ 鶏肉 油揚げ わかめ	米 ごま油 じゃがいも 砂糖 こま	枝豆 ねぎ にんにく きゅうり にんじん とうがん	709	21.1	24.8
3	水	フレッシュパジルミートソース		ハニードレッシングサラダ バインドチーズケーキ	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ クリームチーズ 豆乳 生クリーム たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 バター はちみつ 砂糖 小麦粉	にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん トマト缶詰 パジル キャベツ きゅうり レモン	810	16.6	38.8
4	木	世界味巡りツアー～イギリス～ いちごジャムサンド		フレッシュアンドチップス パジルサラダ スコッチブロス	牛乳 メルルーサ たまご 鶏肉	コッペパン じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 オリーブ油 麦	いちごジャム キャベツ きゅうり 黄パプリカ 玉ねぎ にんじん	762	17.4	32.2
5	金	七夕献立 七夕寿司		ささかまの磯辺揚げ お浸し 天の川汁 サイダーゼリー	牛乳 油揚げ たまご ささかま あおのり 豆腐 おさかな麵 かまぼこ わかめ	米 砂糖 油 小麦粉 片栗粉	かんぴょう にんじん 干し椎茸 さやいんげん こまつな もやし えのきたけ だいこん もも缶詰 みかん缶詰	702	14.6	22.6
8	月	カミカミデー ご飯		あじの変わりソースかけ 切り干し大根の炒め煮 厚揚げの味噌汁 カットトマト	牛乳 あじ さつまいも 厚揚げ みそ	米 油 砂糖 じゃがいも	生姜 玉ねぎ 切干しだいこん 干し椎茸 にんじん えのきたけ こまつな トマト	723	18.3	25.6
9	火	世界味巡りツアー～ギリシャ～ ミルクコッペパン		ムサカ(ギリシャ風グラタン) カラフルサラダ ひよこ豆とたまごのスープ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム チーズ ひよこまめ 鶏肉 たまご	ミルクパン 油 砂糖 バター マカロニ 小麦粉 パン粉 オリーブ油 片栗粉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム なす キャベツ きゅうり 赤パプリカ にんじん しめじ とうもろこし こまつな	766	17.3	36.2
10	水	世界味巡りツアー～ブラジル～ ガーリックライス		コシーニャ風クロック コーンサラダ フェジョアータ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 金時豆	米 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま油	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	782	13.8	31.6
11	木	ご飯		のりとひじきの佃煮 塩肉じゃが 肉味噌きゅうり	牛乳 のり ひじき 鶏肉 豚肉 みそ	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ごま油 片栗粉	生姜 玉ねぎ にんじん きゅうり	701	14.4	20.4
12	金	具だくさんオムレツ		ツナとゴーヤのごまだれサラダ キャロットゼリー	牛乳 鶏肉 たまご まぐろ缶詰 みそ	米 砂糖 バター 片栗粉 こま ごま油	にんにく トマトジュース 玉ねぎ にんじん きゅうり にがり もやし オレンジジュース	769	15.6	29.4
15	月	海の日								
16	火	郷土の味～鹿児島県～ 奄美鶏飯		おいと小魚のみつがらめ 果物(小玉スイカ)	牛乳 鶏肉 たまご のり かえり煮干し	米 油 さつまいも 砂糖 水あめ	だいこん 干し椎茸 ねぎ ゆず こねぎ 生姜 小玉スイカ	825	16.6	21.8
17	水	世界味巡りツアー～中国～ チンジャオロース丼		わかめスープ カップ入り杏仁豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 寒天	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こま	生姜 にんにく にんじん たけのこ 玉ねぎ ビーマン もやし ねぎ パイン缶詰 みかん缶詰	783	17.8	28.2
18	木	世界味巡りツアー～フランス～ コーンピラフ		魚のプロヴァンス風 リヨネーズポテト コンカッセスープ	牛乳 たら ベーコン	米 バター 油 米粉 片栗粉 オリーブ油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ とうもろこし にんにく ズッキーニ トマト キャベツ にんじん エリンギ	703	15.7	22.0
19	金	肉汁うどん		いかとかぼちゃの天ぷら おくらとじゃこのお浸し 冷凍パイ	牛乳 油揚げ 豚肉 高野豆腐 いか ちりめんじゃこ	うどん ごま油 砂糖 小麦粉 米粉 油	干し椎茸 ねぎ こまつな 生姜 かぼちゃ オクラ キャベツ もやし にんじん パインアップル	768	19.3	33.8

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	751	17.0	28.2	375	112	2.7	3.5	304	0.47	0.57	37	2.9	7.3



9月献立表



日	曜日	献立			赤の仲間 血や肉になる	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 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	おかず・デザート						
2	月	カレーライス		グリーンサラダ サイダーポーチ	牛乳 豚肉 チーズ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん 玉葱 キャベツ こまつな きゅうり みかん缶詰 もも缶詰 西洋なし缶詰 パイン缶詰	801	12.4	27.5
3	火	セルフフィッシュバーガー		ポトフ 果物(巨峰予定)	牛乳 メルルーサ ベーコン 豚肉 ウィナー	ミルクパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	にんにく にんじん 玉葱 キャベツ パセリ ぶどう	764	18.1	37.9
4	水	キムチチャーハン		じゃがいも子シミ わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ たまご 豆腐 わかめ	米 ごま油 砂糖 じゃがいも 米粉 油 こま 片栗粉	にんにく キムチ(アレルギーフリー) ねぎ にんじん いら 生姜	762	14.5	27.4

・食材購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。
 ・夏休み明け3日間の予定献立を掲載しています。9月の献立表は9月2日に配布します。