



7月の献立予定表



足立区立第十一中学校

実施日	牛乳	主食	おかず	赤	黄	緑	一口メモ
				(血や肉に効く)	(骨や力に効く)	(体の調子を整える)	
1 金	○	チンジャオロース丼	ツナとポテトのサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ ツナ	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃが芋	玉葱 人参 たけのこ 干し椎茸 ビーマン パプリカ にんにく しょうが キャベツ コーン 冷凍みかん	旬のビーマンを使用 ビーマンには 「目のビタミン」と呼ばれる ビタミンAが豊富
4 月	○	しらす 枝豆ごはん	じゃが芋と生揚げの味噌炒め 豆腐と野菜の和え物	牛乳 しらす 生揚げ 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん マロニー	枝豆 キャベツ 玉葱 人参 小松菜 干し椎茸 にんにく しょうが きゅうり	旬の枝豆と カルシウムたっぷりの しらすを入れた夏に ぴったりのごはんです
5 火	○	シーフード ピラフ	フライドポテト ABCマカロニスープ カルピスゼリー	牛乳 えび いか 鶏肉 大豆 粉寒天 カルピス	米 バター 油 じゃが芋 マカロニ 砂糖	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム キャベツ 小松菜 みかん缶詰	アルファベットのマカロニ入り カレー粉の風味が食欲を そそる味付けです
6 水	○	ビーンズドッグ	から揚げサラダ ポテトたまごスープ	牛乳 豚挽き肉 大豆 鶏肉 ベーコン たまご	無塩パン 油 砂糖 小麦粉 でんぷん ごま油 じゃが芋	玉葱 人参 にんにく コーン キャベツ 小松菜 しょうが しめじ	ミートソースに 大豆を混ぜた 栄養満点ドッグ
7 木	○	＜セタメニュー＞ ちらし寿司 小魚の磯辺揚げ 野菜と油揚げのお浸し そうめん汁		牛乳 鶏肉 油揚げ 刻みのり メヒカリ 青のり 荳わかめ とうふ なるこ	米 砂糖 小麦粉 そうめん	たけのこ 干し椎茸 かんぴょう 人参 れんこん さやいんげん もやし キャベツ 小松菜	セタにちなんで 量模様のなるこを入れて 提供します
8 金	○	＜噛むかむデーメニュー＞ 麦ごはん 魚のピリ辛焼き じゃこと野菜の和え物 みそ汁		牛乳 さば ちりめん 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 麦 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ もやし コーン 人参 小松菜 えのき	ひと口目標30回 よく噛んで食べましょう！
11 月	○	ごはん	魚のフライ盛り合わせ アーモンド和え みそ汁	牛乳 あじ ししゃも 生揚げ わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 アーモンド じゃが芋	キャベツ もやし 人参 小松菜 長葱	あじとししゃもの2種類の フライを提供します
12 火	○	タコライス	チャンプルー 冷凍パイ	牛乳 豚挽き肉 大豆 サラダチーズ 豆腐 ツナ 糸切り節 たまご	米 油 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 人参 きゅうり キャベツ もやし 小松菜 しめじ 冷凍パイ	夏にぴったりな沖縄料理 タコライスはメキシコの郷土料理 「タコス」が名前の由来 チャンプルーは 「ごちゃまぜ」という意味で いろいろなものを混ぜて炒めたもの
13 水	○	ナンのカレー ミートドッグ	シーフードサラダ 冬瓜のたまごスープ	牛乳 ロングフランクフルト 豚挽き肉 大豆 わかめ えび いか ささみ たまご	ナン 油 小麦粉 ごま油 砂糖 でんぷん	玉葱 人参 にんにく しょうが セロリ もやし キャベツ 冬瓜 えのき 長葱	ロングフランクフルトを使用し ポリウムたっぷりに仕上げます
14 木	○	ごまだれ冷やし 中華そば	味噌ポテト 冷凍アップル	牛乳 ささみ みそ	蒸し中華麵 砂糖 練りごま ごま油 じゃが芋 小麦粉	しょうが もやし きゅうり 人参 コーン 冷凍アップル	練りごまを使用して 濃厚なごまだれを手作りします
15 金	○	ルーローハン 魯肉飯	もやしのツナ和え ルオポーハン 蘿蔔湯	牛乳 豚バラ肉 豚挽き肉 大豆 たまご わかめ ツナ 鶏肉	米 麦 油 砂糖 はちみつ ごま油	しょうが 玉葱 にんにく 干し椎茸 たけのこ もやし 人参 小松菜 長葱 大根 レタス 葉ねぎ	台湾料理 魯肉飯は甘辛く煮込んだ 豚肉をかけた丼 「蘿蔔」＝「大根」 蘿蔔湯は大根スープです
18 月	海の日						
19 火	ジョア	夏野菜カレー	こまつなサラダ スイカ	ジョア 豚肉 粉チーズ ツナ	米 油 バター 小麦粉 はちみつ ごま油 砂糖	かぼちゃ 人参 玉葱 にんにく しょうが なす ズッキーニ トマト缶詰 さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし コーン スイカ	かぼちゃ、なす、 ズッキーニ、トマト、 さやいんげん 夏野菜をたっぷり入れて 仕上げます！

*都合により、献立や食材を変更することがあります。

*下線の献立について、一口メモが書いてあります。