



7月



献 * 立 * 表



令和4年度
足立区立第十二中学校

日	曜日	牛乳	献立	赤色の仲間 体を作る元になるもの		緑色の仲間 体の調子を整えるもの		黄色の仲間 熱や力の元になるもの		エネルギー	たんぱく質
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質	kcal	g
1	金	○	鶏五目ごはん しゃもの南蛮漬け ごま和え みそ汁	鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん こまつな	ごぼう 干し椎茸 ねぎ キャベツ もやし	米 しらたき 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	757	32.6
4	月	○	ごはん のりの佃煮 魚の南部焼き もやしのねぎ醤油和え みそ汁	サケ 生揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが もやし きゅうり ねぎ だいこん	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油 ごま	709	35.8
5	火	○	まるパン ピーズコロケ ユでキャベツ せん切り野菜スープ 果物(冷凍みかん)	大豆 鶏肉 たまご ベーコン うずらの卵	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ みかん	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	735	29.1
6	水	○	キムチチャーハン トックスープ チョレギサラダ	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	白菜キムチ ねぎ たけのこ もやし きゅうり キャベツ にんにく	米 麦 トック 片栗粉 砂糖	油 ごま	769	31.3
7	木	○	☆七夕献立☆ 海鮮天丼(きす&いか) 短冊サラダ そうめん汁	きす たまご いか うずらの卵	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ きゅうり	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 そうめん ふ	油 ごま	776	37.7
8	金	○	カレートースト キャベツのスープ ナタデココフルーツ	豚肉 豚レバー 大豆 鶏肉 うずらの卵	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ にんにく しょうが セロリ キャベツ みかん もも パイン	パン じゃがいも	油 バター	784	36.0
11	月	○	麻婆豆腐丼 いかの中華サラダ 果物(小玉すいか)	豆腐 豚肉 豚レバー みそ いか	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	785	32.0
12	火	○	ミルクパン チーズオムレツ ジャーマンポテト きのこのスープ ぶどうゼリー	たまご 豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 粉寒天	にんじん こまつな	玉ねぎ にんにく えのきたけ しめじ 干し椎茸 ぶどうジュース	パン 砂糖 じゃがいも	油 バター	772	35.3
13	水	○	わかめごはん 魚のみそ焼き 磯和え けんちん汁	さば みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ もやし だいこん	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	ごま	760	36.1
14	木	○	ごはん じゃこピーマン 肉じゃが 豆の和え物	豚肉 生揚げ 大豆	牛乳 じゃこ	ピーマン にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 片栗粉	油 ごま	865	35.3
15	金	○	☆野菜の日給食☆かぼちゃ☆ ジャージャー麺 わかめスープ かぼちゃのまるドーナツ	豚肉 大豆 みそ 鶏肉 豆腐 うずらの卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく しょうが たけのこ ねぎ 干し椎茸 きゅうり もやし	中華めん 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 バター	896	36.8
18	月		海の日								
19	火	○	夏野菜カレー シーフードサラダ 果物(冷凍パイン)	鶏肉 いか えび	牛乳	かぼちゃ ピーマン にんじん こまつな	なす 玉ねぎ コーン にんにく しょうが きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	846	29.7
20	水		給食はありません								

※行事、予算、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

※両面印刷で、裏は「給食だより」です。

※「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更され、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが提供量に変わりはありません。

～お知らせ～

- ・夏休み明けの給食は、9月2日(金)から始まります。(9月1日は給食なしの3時間授業です。)
- ・9月1日(木)に9月の献立表を配布します。