

☆

☆

☆

☆

☆

☆

7月献立表

足立区立第六中学校
校長 葛木有紀
栄養士 竹内美涼

日	曜	献立	牛乳	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	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	火	ミートソーススパゲティ ツナと海藻のサラダ 桃のカスタードパイ	○	学乳,豚ひき肉,若鶏ひき肉,大豆, 粉チーズ,海藻ミックス,ツナ水煮, たまご,調理用牛乳,生クリーム	スパゲッティ,油,小麦粉,ごま油, 砂糖,コーンスターチ,アーモンド (スライス) ,パイシート	にんじん,玉葱,しょうが,にんにく (りん茎),キャベツ,きゅうり,もも 缶(黄桃)	819 kcal 33.9 g 30.6 g 3.4 g
2	水	オレンジフレンチトースト バジルドレサラダ コーンポタージュ	○	学乳,たまご,ツナ水煮,いんげんま め(乾) ,生クリーム,調理用牛乳, 調製豆乳	食パン,バター,砂糖,粉糖,じゃが いも,オリーブ油,小麦粉,油,コー ンスターチ	オレンジジュース(ストレート),にんじん, きゅうり,にんにく(りん茎),レモ ン汁,玉葱,クリームコーン,パセリ	821 kcal 26.2 g 30.9 g 2.4 g
3	木	麦ご飯 タレカツ おろしポン酢和え のっぺい汁	○	学乳,豚肩ロース切り身,たまご,油 揚げ,木綿豆腐	米,押麦,小麦粉,パン粉(乾燥),揚 げ油,中ざら糖,砂糖,じゃがいも, こんにゃく,でんぷん	しょうが,こまつな,にんじん,もや し,キャベツ,レモン汁,だいこん	846 kcal 31.9 g 29.6 g 3.2 g
4	金	麦ご飯 さばのごまみそ焼き ひじきの煮物 けんちん汁	○	学乳,さば,赤みそ,豚小間,芽ひじ き,焼き竹輪,大豆,鶏こま肉(皮な し),木綿豆腐	米,米粒麦,砂糖,白すりごま,白い りごま,こんにゃく,油,じゃがいも	にんじん,だいこん,干し椎茸,こま つな	762 kcal 38.4 g 26.9 g 2.9 g
5	土	土曜授業日(給食なし)					
6	日						
7	月	七夕寿司 さつまいものかき揚げ すまし汁 すいか	○	学乳,ツナ水煮,油揚げ,たまご,刻 みのり	米,砂糖,さつまいも,小麦粉,揚げ 油,そうめん(乾) ,玉ふ	たけのこ(水煮缶詰),干し椎茸,に んじん,さやえんどう,玉葱,オク ラ,小玉すいか	776 kcal 29.7 g 20.2 g 2.3 g
8	火	ツナマヨポテトパン チーズサラダ チリコンカン 冷凍パイ	○	学乳,ツナ水煮,サラダチーズ,豚ひ き肉,金時いんげんまめ(乾) ,大豆	コッペパン,マヨネーズ,じゃがい も,油,砂糖	冷凍ホールコーン,きゅうり,にん じん,もやし,キャベツ,玉葱,にん にく(りん茎),マッシュルーム(1個)	761 kcal 31.5 g 33.9 g 2.4 g
9	水	長崎ちゃんぽん 人参ドレサラダ 長崎カステラ	○	学乳,豚小間,冷凍むきえび,いか, 板なしかまぼこ,調理用牛乳,たま ご	冷凍ちゃんぽん,ごま油,サラダ油, 砂糖,はちみつ,強力粉,小麦粉,白 ざら糖	キャベツ,きくらげ(乾),もやし,に んじん,冷凍ホールコーン,にんに く(りん茎),きゅうり	692 kcal 32.4 g 21.1 g 2.1 g
10	木	麦ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ 鯖の味噌チーズ焼き 豆腐サラダ 粕汁	○	学乳,ちりめん,さば,赤みそ,ピザ チーズ,木綿豆腐,白みそ	米,米粒麦,油,白いりごま,砂糖,ご ま油,じゃがいも	こまつな,しょうが,キャベツ,にん じん,きゅうり,だいこん	818 kcal 39.9 g 30.3 g 3.5 g
11	金	わかめご飯 玉子焼き わさび和え 北海汁	○	学乳,炊きこみわかめ,たまご,若鶏 ひき肉,大豆,調理用牛乳,板なしか まぼこ,カットわかめ,白みそ	米,白いりごま,油,砂糖,じゃがい も,バター	干し椎茸,もやし,こまつな,にんじ ん,冷凍ホールコーン	742 kcal 32.5 g 22.7 g 3.5 g
12	土						
13	日						
14	月	もちこしご飯 小魚のレモン醤油揚げ 小松菜とじゃこのおひたし 豆腐団子汁	○	学乳,ししゃも(生干し),ちりめん, 油揚げ,絹ごし豆腐,鶏こま肉(皮付 き)	米,小麦粉,でんぷん,揚げ油,砂糖, 白玉粉	とうもろこし,冷凍ホールコーン, レモン汁,こまつな,にんじん,もや し,キャベツ,干し椎茸,だいこん	737 kcal 29.7 g 21.9 g 3.6 g
15	火	冷やし中華 ごまだれ てりやきまん メロン	○	学乳,鶏若鶏肉胸(皮なし),鶏こま 肉(皮なし)	冷凍ラーメン,砂糖,練りごま,ごま 油,小麦粉	しょうが,きゅうり,にんじん,もや し,メロン	829 kcal 47.1 g 22.0 g 4.0 g
16	水	三色揚げパン 炒りたまごのミモザサラダ ハンガリアンシチュー	○	学乳,きな粉,たまご,豚小間,豚ひ き肉,粉チーズ	無塩パン,揚げ油,砂糖,ココアパ ン,油,サラダ油,じゃがいも,小麦 粉,バター	キャベツ,もやし,こまつな,玉葱, にんじん,マッシュルーム(1個), トマト缶詰	778 kcal 30.2 g 35.2 g 2.6 g
17	木	ひつまぶし わかめのレモンぽん酢和え すまし汁	○	学乳,さんま蒲焼き用,カットわか め,絹ごし豆腐	米,米粒麦,でんぷん,揚げ油,砂糖	しょうが,こまつな,もやし,にんじ ん,レモン汁,えのきたけ	754 kcal 27.9 g 27.3 g 2.9 g
18	金	夏野菜カレー 蓮根チップサラダ アイス	ジ ョ ア	ジョア(ブレン) ,豚ひき肉,大 豆	米,米粒麦,油,バター,小麦粉,揚げ 油,サラダ油,砂糖	玉葱,なす,ズッキーニ,にんじん, にんにく(りん茎),しょうが,もや し,キャベツ,れんこん	774 kcal 23.8 g 20.5 g 2.2 g
19	土						
20	日	夏季休業日始					
21	月	海の日					
22	火	サマースクール					
23	水						
24	木						
25	金						
26	土						
27	日						
28	月	サマースクール					
29	火						
30	水						
31	木						