

# 7月 献立表

平成27年 食器：深（深皿）・平（平皿）・小（小皿）・碗・S（スプーン）・F（フォーク）

葛飾区立新宿中学校

日	曜日	箸等	食器	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 働く力になる		栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 mg カルシウム mg
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水	S・F	平小深	きな粉揚げパン ほうれん草の卵焼き 野菜スープ	○	きな粉、 卵、鶏が ら、ベー コン	牛乳	にんじ ん、ほう れん草、 にら	たまねぎ、 キャベツ、 もやし	パン、砂 糖、じゃ がいも	サラダ油	772 29.7 379
2	木	箸	深平 碗	ご飯 鯖の味噌煮 ひじきの炒め煮 かきたま汁	○	鯖、み そ、ちく わ、けず り節、卵	牛乳、ひ じき、わ かめ	にんじん	しょうが、 枝豆、たま ねぎ、もや し	米、砂 糖、こん にゃく、 でんぷん	サラダ油	772 35.3 339
3	金	S	平深 碗	ビーンズチリドック イタリアンスープ フルーツ白玉	○	ウイン ナー、大 豆、ベー コン、鶏 肉、鶏が ら、卵	牛乳、チ ーズ	ピーマ ン、にん じん、パ セリ、ほ うれん草	にんにく、 しょうが、 たまねぎ、 セロ リ、コー ン、みか ん、 パイナップ ル、洋な し	コッパ ン、砂糖、 でんぷん、 パン粉、白 玉	サラダ油	809 29.6 371
6	月	箸	深平 碗	ごまご飯 鯖のムニエル 小松菜とコーンのソテー みそ汁	○	鯖、けず り節、油 揚げ、豆 腐	牛乳、チ リメン ジャコ	小松菜、 にんじ ん、ほう れん草	コーン	米、小麦 粉、じゃ がいも	ごま、サ ラダ油、 バター	796 37.4 383
7	火	箸・S	深小 碗	五目寿司 サラダ そうめん汁 七夕ゼリー	○	鶏肉、油 揚げ、け ずり節	牛乳、の り	にんじ ん、絹さ や、オク ラ	かんぴょう、 れんこん、 干し椎茸、 キャ ベツ、コー ン、きゅう り、たまね ぎ、ねぎ	米、砂 糖、そう めん	サラダ油	803 24.6 326
8	水	S・F	小平 碗	米粉パン 鶏肉の七味揚げ きのこ入り温野菜のサラダ サイダーパンチ	○	鶏肉	牛乳	ほうれん 草、トマ ト	にんにく、 しょうが、 ねぎ、ぶ なしめじ、 もやし、 大根、み かん、 パイナップ ル、黄 桃、干しぶ どう	米粉パ ン、砂 糖、でん ぷん、サ イダー	サラダ油	746 31.5 295
9	木	箸	碗 深小	ご飯 納豆 肉じゃが 小松菜の煮びたし 冷凍みかん	○	納豆、豚 肉、油揚 げ	牛乳	にんじ ん、小松 菜	たまねぎ、 枝豆、みか ん	米、じゃ がいも、 こんにゃ く、砂糖	サラダ油	838 28.8 453
10	金	箸	深平 碗	冷やし中華 いかの鉄板焼き チーズサラダ	○	豚肉、 卵、けず り節、い か	牛乳、昆 布、チー ズ	にんじん	しょうが、 きゅうり、 もやし、に んにく、 キャベツ	中華麺、 砂糖、 じゃがい も	ごま、ご ま油、サ ラダ油	809 45.6 395
13	月	箸・S	深小 碗	さんまの蒲焼き丼 即席漬 モロヘイヤと卵のスープ	○	さんま、 鶏がら、 卵	オレオ レオ	にんじ ん、トマ ト、モロ ヘイヤ	大根、きゅ うり、しょ うが、たま ねぎ	オレンジ ジュ ース、米、 でんぷ ん、砂糖	サラダ油	763 23.5 121
14	火	箸・S	平深 碗	わかめご飯 ししゃものごま焼き じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	○	けずり 節、豚 肉、みそ	牛乳、わ かめ、チ リメン ジャコ、 ししゃ も、煮干 し	にんじ ん、さや いんげん	たまねぎ、 干し椎茸、 だいこん、 ごぼう、ぶ なしめじ	米、じゃ がいも、 三温糖、 でんぷ ん、こん にゃく	ごま	809 32.2 558
15	水	S・F	平深 碗	ガーリックトースト ミネストローネ ジャーマンポテト バナナ	○	ベーコ ン、豚肉	牛乳	パセリ、 にんじ ん、トマ ト	にんにく、 たまねぎ、 かぶ、バナ ナ	食パン、 じゃがい も	バター、 サラダ油	753 24.2 306
16	木	S・F	深碗	カレーライス 海藻サラダ デザートセレクト♪	○	豚肉、 卵、けず り節、鶏 がら	牛乳、 ヨーグル ト、海藻 ミックス	にんじん	にんにく、 しょうが、 たまねぎ、 ぶなしめ じ、きゅ うり、コー ン	米、じゃ がいも、 小麦粉、 砂糖	サラダ 油、バ ター、ご ま油、ご ま	932 25.4 362



★ 小松菜は東水元の農園から届きます。

※食材は時期によって変更になることがあります。

◎連絡 食物アレルギーのある生徒さんは、除去食をおこなっています。  
食材確認をお願いいたします。何かご心配がありましたらご連絡下さい。