

令和元年7月分 学校給食献立表

千代田区立麹町中学校

日	曜日	献立名	牛乳	献立材料			エネルギー kcal	たんぱく質 g
				血や肉になるもの	熱や力になるもの	身体の調子を整える		
1	月	焼豚チャーハン	○	焼豚	こめ・麦	長葱・玉葱・人参	761	20.2
		小松菜ときのこのスープ		ベーコン		小松菜・もやし・しめじ・えのき・玉葱		
		さつま芋の揚げ団子			白玉粉	さつま芋		
2	火	ごはん 昆布ふりかけ	○		こめ・麦		765	33.1
		家常豆腐		生揚げ・豚肉		大蒜・生姜・玉葱・人参・筍・キャベツ・椎茸・青梗菜		
		中華スープ		鶏肉		人参・白菜・長葱		
3	水	ご飯	○		こめ・麦		750	29.0
		ピーマンの肉詰め		豚肉・大豆・チーズ		玉葱・人参・ピーマン		
		チャブチェ		豚肉	マロニー	生姜・大蒜・人参・筍・白菜(キムチ)・小松菜		
		豆腐のみそ汁		豆腐・わかめ		しめじ・長葱		
		果物				すいか		
4	木	焼きおにぎりスープ茶漬け	○		こめ・麦	人参・筍・えのき・小松菜	762	25.5
		ししゃものピリ辛揚げ		ししゃも		生姜		
		焼肉サラダ		豚肉	こんにゃく	もやし・ピーマン・いんげん		
5	金	ちらし寿司	○	卵・油揚げ・でんぶ(鱈)	こめ・ごま	人参・椎茸・生姜・さやえんどう	710	23.6
		天の川汁		かまぼこ・鶏肉	そうめん	人参		
		海藻入り温野菜			ごま	キャベツ・きゅうり・コーン・小松菜		
		果物				バナナ		
8	月	ひじきご飯	○	鶏肉・生揚げ・ひじき・大豆	こめ・麦	人参・いんげん	789	37.6
		鱈の塩麹焼き		魚				
		はんぺん入りすまし汁		かまぼこ		長葱・小松菜・人参		
		切り干し大根入りサラダ		ハム	ごま	きゅうり・人参・切り干し大根		
9	火	味噌かつ丼	○	豚肉・卵	ごま・三温糖	大蒜・キャベツ	919	31.9
		大根のすまし汁		豆腐		人参・大根・小松菜		
		ピリ辛きゅうり				きゅうり		
10	水	フィッシュバーガー	○	魚・卵	パン	キャベツ	826	34.8
		イタリアンスープ		ベーコン・鶏肉・チーズ	マカロニ	玉葱・人参・トマト・小松菜		
		みかんヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶		
11	木	ごまじゃこスパゲティ	○	ベーコン・鮭・じゃこ	スパゲティ・ごま	大蒜・キャベツ・ピーマン・バジル	741	26.7
		オニオンスープ		ベーコン		玉葱・人参・しめじ		
		コーンフレーククッキー		卵	バター・コーンフレーク	干しぶどう		
12	金	キムタクご飯	○	豚肉	こめ・麦・ごま	長葱・大根(沢庵)・白菜(キムチ)・万能ねぎ	835	32.5
		ワンタンスープ			ワンタンの皮	小松菜・玉葱・人参・もやし		
		豆腐ナゲット		豆腐・鶏肉・海老・卵		枝豆・牛蒡・玉葱・人参		
16	火	ご飯	○		こめ・麦		816	29.1
		松風焼き		大豆・鶏肉・卵・豆腐	ごま	生姜・長葱		
		じゃが芋入り温野菜			じゃが芋	キャベツ・人参・きゅうり・玉葱・大根		
		小松菜のみそ汁		油揚げ		小松菜・長葱		
17	水	冷やし中華	○	焼豚・なると・卵	ラーメン	もやし・きゅうり・人参	815	31.8
		蒸しとうもろこし				とうもろこし		
		青のりポテト			じゃが芋			
18	木	カレーライス	○	豚肉・レンズ豆	じゃが芋・バター	大蒜・生姜・玉葱・人参	811	25.1
		コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・人参		
		果物				マンゴー		

- * 3・8・9日は2年生、3・4・5日は3年生は給食がありません。
- * 都合により食材や献立を変更する場合があります。
- * 献立名が「サラダ」となっても、すべて加熱した野菜を使用しています。
- * マヨネーズは卵・りんご不使用のものを使用しています。(大豆含む)