



7月献立表

中野区立第八中学校

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー			たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal			
2	月	ご飯		魚のカレー風味焼き ひじきの炒め煮 舟きゅうり 味噌汁	牛乳 さば 油揚げ ひじき だし削り節 竹輪 味噌	米 小麦粉 油 砂糖	人参 冷凍いんげん きゅうり 大根 ねぎ 小松菜	812	34.4	28.3	
3	火	海の幸 スパゲッティ		じゃこ入りサラダ パンキンケーキ	いか 海老 牛乳 ちりめんじゃこ 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター マーガリン	にんにく 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ レーズン	775	32.1	28.0	
4	水	ゆかりご飯		穴子入り卵焼き 五目豆 冬瓜汁	牛乳 卵 あなご 大豆 昆布 だし削り節 だし昆布 鶏肉 海老	米 大麦 油 砂糖 こんにやく	ゆかり 玉ねぎ 人参 椎茸 蓮根 冬瓜 しめじ 小松菜	746	31.2	24.5	
5	木	バジル トースト		あさりのチャウダー ビーンズサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 あさり いんげんまめ	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり 枝豆 冷凍みかん	762	30.3	35.2	
6	金	枝豆ご飯		鮭の照り焼き オクラのおかか醤油かけ 蒸しとうもろこし そうめん汁 サイダーゼリー	牛乳 鮭 かつお節 鶏肉 だし昆布 だし削り節 油揚げ アガー	米 砂糖 そうめん サイダー	枝豆 生姜 オクラ とうもろこし 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ みょうが 小松菜 パイナップル(缶)	791	36.3	18.1	
9	月	麦ご飯		四川豆腐 パンサンスー ジュースフルーツ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ハム	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 はるさめ	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ じゃがいも キャベツ きゅうり もやし ジュースフルーツ	840	33.5	27.8	
10	火	ご飯		茄子のはさみ揚げ いんげん入り野菜の辛子醤油 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 卵 だし煮干 わかめ 味噌	米 小麦粉 油 でん粉 パン粉 砂糖	茄子 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	864	26.6	28.3	
11	水	しじじゅうい		ししゃものサクサク揚げ ゴーヤチャンプル もずくスープ	豚肉 昆布 牛乳 ししゃも 豆腐 かつお節 だし削り節 もずく	米 油 ごま 小麦粉 でん粉 ご ま油	にがり もやし 大根 人参 水菜	775	31.5	29.7	
12	木	黒砂糖コッ ペパン		鶏肉のディアブル 野菜のピクルス風 じゃが芋とベーコンスープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	黒砂糖パン パン粉 油 砂糖 じゃがいも	パセリ きゅうり 人参 大根 セロリー キャベツ 小松菜	770	33.8	34.5	
13	金	ご飯・大豆 ふりかけ		いかのかりんと揚げ 茎わかめのきんぴら かぼちゃの含め煮 味噌汁	大豆 かつお節 のり 牛乳 いか わかめ 豚肉 だし煮干 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま でん粉 油 こんにやく じゃがいも	生姜 ごぼう 人参 かぼちゃ えのきたけ ねぎ	797	32.2	20.2	
17	火	ご飯		ツナニラ玉 きゅうりとみょうがのあえ物 茄子の味噌汁	牛乳 まぐろ 卵 削り節 油揚げ だし削り節 味噌	米 油 ごま油 砂糖 でん粉	ねぎ 椎茸 じゃがいも みょうが レモン 生姜 人参 玉ねぎ 茄子 さやいんげん	790	32.4	29.3	
18	水	ジャージャー 麺		もちもちポテト 磯びたし	豚挽き肉 大豆 味噌 牛乳 のり	中華めん 油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも ながいも	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 ねぎ きゅうり もやし キャベツ 小松菜	813	29.6	30.7	
19	木	ご飯		利休焼き いんげんと豚肉の炒め物 根菜汁	牛乳 たら いわしすり身 味噌 豚肉 だし削り節 油揚げ	米 でん粉 ごま 油 ごま油 こんにやく じゃがいも	生姜 玉ねぎ ねぎ さやいんげん ごぼう 人参 大根	739	29.6	21.8	
20	金	夏野菜 カレー		シーフード入り茹で野菜 すいか	豚肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぼちゃ 茄子 トマト缶 りんご セロリー 枝豆 キャベツ きゅうり 小玉すいか	857	26.6	24.3	

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	795	31.4	24	370	133	3.5	3.8	289	0.45	0.62	36	3.3	6.1
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

※献立の食材は、物資購入等の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※6日「七夕献立」

※11日「沖縄献立」

※13日「カミカミデー」噛みごたえのある食材を使っています。よく噛んで食べましょう。