



7月献立表



2023年 7月

六本木中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	その他	エネルギー kcal たんぱく質 g
3月	クファージュシー	○	かぼちゃとなすの揚げ煮 具沢山味噌汁	牛乳、豚肉、高野豆腐、昆布、鶏肉、大豆、みそ、生揚げ	精白米、もち米、サラダ油、三温糖、ごま、でん粉、こんにやく	人参、しょうが、干しいたけ、かぼちゃ、なす、枝豆、小松菜、えのき、長ねぎ	酒、塩、醤油、だし昆布、だしかつお削り節、みりん	752 27.8
4火	あしたばパン	○	ムサカ レヴィシアスーパ (ひよこ豆のスープ) 冷凍洋梨	牛乳、牛肉、ヨーグルト、チーズ、鶏肉、ひよこ豆	あしたばパン、じゃが芋、サラダ油、バター、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、なす、トマト缶、パセリ、セロリ、人参、キャベツ、小松菜、洋梨	赤ワイン、塩、黒こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、鶏がら、ローリエ、白ワイン	751 30.6
5水	シーフードカレー	○	トマトとコーンのサラダ メロン 2種類食べ比べ第4弾	牛乳、鶏肉、いか、大豆、チーズ	精白米、サラダ油、じゃが芋、バター、薄力粉、オリーブ油	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ズッキーニ、ミニトマト、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、メロン	赤ワイン、白ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、ベイリーフ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、ガラムマサラ、カルダモン、オールスパイス、コリアンダー、タイム、カレー粉、りんご酢、米酢、黒こしょう、バジル	858 30.1
6木	とうもろこしのピラフ	○	ハーブチキンサラダ クラムチャウダー	牛乳、ベーコン、鶏肉、生クリーム、あさり	精白米、米粒麦、バター、サラダ油、オリーブ油、上白糖、じゃが芋、薄力粉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、とうもろこし、パセリ、にんにく、キャベツ、切干大根、小松菜	鶏がら、白ワイン、塩、黒こしょう、バジル、タイム、純米酢、ローリエ、ベイリーフ	756 27.4
7金	【七夕給食&食育推進献立】 あなご入りちらし寿司	○	天ぷら 七夕そうめん 七夕ゼリー	牛乳、高野豆腐、油揚げ、あなご、鶏卵、青のり、かまぼこ(卵なし)、鶏肉、アガー、豆乳	精白米、三温糖、ごま、サラダ油、薄力粉、コーンスターチ、さつま芋、そうめん、ふ、パタフライビー、グラニュー糖、こんにやくゼリー	人参、干しいたけ、サヤエンドウ、こねぎ	酒、純米酢、塩、みりん、醤油、薄口醤油、だし昆布、だしかつお削り節	880 30.4
10月	ジャンバラヤ	○	キャベツのスープ じゃがまるくん	牛乳、大豆、ウインナー(卵なし)、鶏肉、高野豆腐、豆乳、チーズ、鶏卵	精白米、米粒麦、サラダ油、豆乳クリームバター、ごま、じゃが芋、でん粉	にんにく、セロリ、玉ねぎ、トマト缶、エリンギ、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、えのき、キャベツ、とうもろこし、パセリ	鶏がら、塩、黒こしょう、パプリカ、タイム、コリアンダー、オレガノ、チリパウダー、クミン(粉)、トマトケチャップ、ローリエ、ベイリーフ	747 26.5
11火	高菜ご飯	○	タイビーエン いきなり団子	牛乳、豚肉、うずら卵、いか、えび、小豆	精白米、米粒麦、ごま油、ごま、緑豆春雨、白玉粉、薄力粉、上白糖、さつま芋	高菜漬、にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、きくらげ、長ねぎ	醤油、酒、塩、黒こしょう、鶏がら	835 31.6
12水	白飯	○	ヤンニョムフィッシュ 韓国サラダ 卵と豆腐とワカメのスープ	牛乳、ホキ、のり、豆腐、鶏卵、わかめ	精白米、薄力粉、でん粉、サラダ油、オリーブ油、ごま油、上白糖、ごま、でん粉	しょうが、人参、大豆もやし、切干大根、キャベツ、小松菜、にんにく、レモン果汁、えのき、長ねぎ	酒、ガラムマサラ、トマトケチャップ、コチュジャン、純米酢、米酢、みりん、醤油、鶏がら、塩、黒こしょう、薄口醤油	760 32.4
13木	トマトの冷製パスタ	○	じゃがいもとアスパラのサラダ 豆腐の米粉ケーキ	牛乳、鶏肉、いか、あさり、チーズ、豆腐、豆乳	オリーブ油、スバゲティ、じゃが芋、サラダ油、三温糖、米粉	にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、黄ピーマン、トマトジュース、トマト、アスパラガス、キャベツ	白ワイン、塩、黒こしょう、バジル、タバスコ、鷹の爪、りんご酢、ペーキングパウダー	772 35.3
14金	天津飯	○	キュウリのピリ辛漬け 坦々スープ 冷凍ミカン	牛乳、かに風味かまぼこ(卵なし)、鶏卵、鶏肉、みそ、わかめ	精白米、米粒麦、サラダ油、上白糖、でん粉、ごま油、ごま	たけのこ、人参、玉ねぎ、にら、きゅうり、しょうが、長ねぎ、えのき、もやし、小松菜、冷凍みかん	鶏がら、トマトケチャップ、醤油、純米酢、塩、米酢、ラー油、トウバンジャン、みりん	778 32.7
18火	白飯	○	とりひじきふりかけ 魚チーズ巻き ツナと小松菜の炒め物 味噌けんちん汁	牛乳、ひじき、鶏肉、ししゃも、チーズ、ツナ、みそ、生揚げ	精白米、サラダ油、春巻きの皮、ごま、でん粉、ごま油、じゃが芋	人参、小松菜、もやし、しめじ、とうもろこし、長ねぎ	酒、醤油、みりん、塩、黒こしょう、だし昆布、だしかつお削り節	767 30.3
19水	【デザートの特選給食】 焼き鳥丼	○	キャベツとわかめのゆかり漬け とうがん味噌汁 カルピスゼリー ハチミツレモンゼリー	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、寒天、カルピス	精白米、サラダ油、三温糖、ごま、でん粉、上白糖、はちみつ	しょうが、長ねぎ、エリンギ、たけのこ、人参、きゅうり、キャベツ、冬瓜、ほうれん草、レモン果汁	酒、醤油、みりん、一味唐辛子、塩、ゆかり粉、だし昆布、だしかつお削り節	カルピスゼリー 796 ハチミツレモンゼリー-802 カルピスゼリー 32.0 ハチミツレモンゼリー-31.7

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

～お知らせ～

◎食育推進献立◎

食育に関する献立を実施すると、港区では補助金が出ます。7月7日(金)七夕給食は、この補助金を活用した給食となります。

◎セレクト給食◎

7月19日(水)デザートの特選給食を実施します。はちみつレモンゼリーまたはカルピスゼリーのどちらかを事前を選びます。自分で選ぶ楽しさやいろいろな食品、料理に興味を持つきっかけ作りになって欲しいという願いを込めて今年度から実施します。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

そうめんは具だくさんにと、栄養のバランスが良くなります!

