



7月献立表



2024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
1月	クファージュシー	○	ツナ入りにんじんシリシリ もずくスープ ちんすこう	牛乳、豚肉、昆布、ツナ、沖繩もずく、豆腐、鶏卵	精白米、もち米、サラダ油、三温糖、ごま油、でん粉、白ごま、薄力粉	人参、しょうが、さやいんげん、玉ねぎ	酒、塩、醤油、みりん、鶏がら、黒こしょう、だし昆布	868	29.6
2火	白飯	○	あじとちかのフライ 梅サラダ 田舎汁	牛乳、あじ、ちか、茎わかめ、かつお節、鶏肉、豆腐、みそ	精白米、サラダ油、薄力粉、パン粉、こんにゃく	切干し大根、人参、きゅうり、もやし、梅干し、玉ねぎ	塩、酒、黒こしょう、中濃ソース、ウスターソース、みりん、米酢、薄口醤油、だし昆布、だしかつお削り節	751	31.0
3水	あしたばパン	ジョア	ムサカ レヴィシアスーパ(ひよこ豆のスープ)	マスカットジョア、鶏肉、大豆、牛乳、ヨーグルト、チーズ、ベーコン、鶏肉、ひよこ豆	あしたばパン、じゃが芋、サラダ油、三温糖、バター、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、なす、トマト缶、セロリ、人参、キャベツ、トマト	赤ワイン、塩、黒こしょう、白こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、ナツメグ、オースパイス、オレガノ(粉)、パセリ、鶏がら、ローリエ、白ワイン	746	30.2
4木	【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、油揚げ、あなご、青のり、かまぼこ、鶏肉、アガー	精白米、三温糖、白ごま、サラダ油、薄力粉、コーンスターチ、さつま芋、そうめん、ふ、ハーブエキシロップ、グラニュー糖、寒天	人参、干しいたけ、サヤエンドウ、こねぎ、レモン果汁	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	879	29.9
5金	ナシゴレン	○	ソトアヤム ベイクドチーズケーキ	牛乳、鶏肉、えび、さくらえび、鶏卵、チーズ、ヨーグルト	精白米、サラダ油、上白糖、はるさめ、薄力粉、グラニュー糖	にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁、しょうが、キャベツ、トマト	トウバンジャン、酒、ナンブラー、トマトケチャップ、塩、米酢、鶏がら、ターメリック、ペーキングパウダー	806	35.5
8月	ジャンバラヤ	○	ポテトクリームスープ フルーツ白玉	牛乳、大豆、鶏肉、ウインナー	精白米、米粒麦、サラダ油、薄力粉、じゃが芋、上白糖、白玉粉	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、みかん缶、パイン缶	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、パセリ、白ワイン	746	23.9
9火	鶏ご飯	○	ポテト春巻き おかかサラダ とうがん味噌汁	牛乳、鶏肉、ツナ、かつお節、油揚げ、みそ	精白米、サラダ油、三温糖、春巻きの皮、じゃが芋、マヨネーズ(卵なし)	人参、ごぼう、切干し大根、しょうが、小松菜、キャベツ、冬瓜、長ねぎ	酒、醤油、みりん、塩、黒こしょう、パセリ、米酢、だし昆布、だしかつお削り節	782	27.0
10水	中華丼	○	春雨の中巻スープ 野菜チヂミ	牛乳、豚肉、いか、うずら卵、ほたてがえい、豆腐、鶏卵	精白米、サラダ油、でん粉、ごま油、緑豆春雨、薄力粉、じゃが芋、白ごま	しょうが、玉ねぎ、人参、干しいたけ、白菜、きくらげ、チンゲンサイ、にら	醤油、酒、鶏がら、塩、黒こしょう、オイスターソース、米酢、コチュジャン	841	32.3
11木	トマトの冷製パスタ	○	ポテトのバジル風味サラダ 米粉の小松菜ケーキ	牛乳、鶏肉、いか、あさり、チーズ	オリーブ油、スパゲティ、じゃが芋、上白糖、グラニュー糖、米粉、でん粉、サラダ油	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、人参、きゅうり、ホールコーン、小松菜	白ワイン、塩、黒こしょう、バジル、タバスコ、鷹の爪、りんご酢、米酢、ペーキングパウダー	823	33.3
12金	白飯	○	ヤンニョムチキン 韓国サラダ 卵と豆腐とワカメのスープ	牛乳、鶏肉、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、白ごま	しょうが、人参、大豆もやし、切干し大根、キャベツ、小松菜、にんにく、レモン果汁、えのき、玉ねぎ	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	821	31.7
16火	夏野菜カレー	○	トマトとコーンのサラダ 冷凍みかん	牛乳、鶏肉、いか、あさり、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、オクラ、ミニトマト、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、冷凍みかん	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、ぶどう酢、米酢、白こしょう、バジル	797	25.1
17水	白飯	○	しいらのごま味噌マネー焼 生揚げと小松菜の炒め物 卵とえのきのすまし汁	牛乳、しいら、みそ、生揚げ、鶏卵	精白米、マヨネーズ(卵なし)、白ごま、サラダ油、でん粉	人参、小松菜、もやし、えのき、玉ねぎ	塩、白こしょう、白ワイン、からし(粉)、黒こしょう、醤油、だし昆布、だしかつお削り節	747	36.5
18木	【デザートの特選給食】 焼き鳥井	○	キャバツとキュウリのゆかり漬け せん切り野菜のごま味噌汁 カルピスゼリー ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ、寒天、カルピス、アガー	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、白ごま、上白糖	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、エリンギ、たけのこ、人参、きゅうり、キャベツ、切干し大根、サヤエンドウ、ぶどうジュース	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-792 ぶどうゼリー-807	カルピスゼリー-31.8 ぶどうゼリー-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4日(木)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18日(木)デザートの特選給食を実施します。ぶどう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います。

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なると、栄養のバランスが良くなります!