



7月 献立表



港区立三田中学校

日	献立名	牛乳	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 たんぱく質
1 木	ココアパン		オリンピック・パラリンピック献立 ★ギリシャ★	ココアパン			818 kcal
	ムサカ	○	豚肉,大豆,牛乳,チーズ	じゃが芋,オリーブ油,薄力粉,油	なす,にんにく,玉ねぎ,人参	塩,こしょう,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース,オレガノ,パセリ	33.9 g
	マカロニスープ		鶏肉	油,じゃが芋,マカロニ	しょうが,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ	鶏がら,塩,こしょう	
2 金	タコ飯	半量生献立	油揚げ,たこ	精白米	しょうが,小松菜	酒,だし昆布,薄口醤油,塩,みりん	625 kcal
	鶏肉のもろみ焼き	○	鶏肉,もろみみそ	三温糖,油	しょうが	醤油,みりん,酒	30.9 g
	キャベツの浅漬け				キャベツ,きゅうり	塩,だし昆布	
	えのきのすまし汁		豆腐,わかめ		人参,大根,長ねぎ,えのき	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
5 月	どんどこけ飯		鶏肉,豆腐	精白米,三温糖,油	ごぼう,しいたけ,人参,小松菜	醤油,酒,塩	734 kcal
	イカ天の甘辛だれ	○	イカ	油,でん粉,三温糖		塩,酒,醤油,みりん	30.2 g
	千草和え			上白糖	キャベツ,ほうれん草,人参,もやし	塩,みりん,醤油	
	白菜の味噌汁		わかめ,みそ		白菜,長ねぎ,人参	だし削り節	
6 火	キムチチャーハン		豚肉	精白米,米粒麦,油,ごま油,白ごま	にんにく,キムチ,長ねぎ,人参,小松菜	醤油,酒,塩,こしょう	620 kcal
	蒸し鶏のサラダ	○	鶏肉	ごま油,三温糖,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参,長ねぎ,しょうが	醤油,酢	24.1 g
	春雨の中華スープ			緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,玉ねぎ,チンゲンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
7 水	冷やし素麺	七夕献立	かまぼこ	そうめん,上白糖	人参,しいたけ,長ねぎ,オクラ,しそ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油,みりん	74.1 kcal
	ししゃもと夏野菜の天ぷら	○	ししゃも	油,薄力粉,コーンスターチ	かぼちゃ,なす	塩,酒	23.1 g
	冷凍みかん				みかん		
8 木	きな粉トースト		きな粉	食パン,マーガリン,グラニュー糖			830 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉,牛乳	油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,鶏がら,塩,こしょう	30.0 g
	ツナのごまサラダ		ツナ	三温糖,油,ごま油,白ごま	アスパラガス,人参,ブロッコリー,キャベツ,ホールコーン	醤油,塩,酢	
	メロン				メロン		
9 金	スタミナ丼		豚肉	精白米,米粒麦,油,じゃが芋,上白糖,白ごま,でん粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,白菜,ピーマン,赤ピーマン	酒,塩,こしょう,醤油,オイスターソース	800 kcal
	ワンタンスープ	○	鶏肉	ワンタンの皮,ごま油	しょうが,人参,白菜,玉ねぎ,チンゲンサイ	鶏がら,塩,こしょう,醤油	31.3 g
	さつま芋と大豆の甘辛揚げ		大豆	三温糖,油,でん粉,さつま芋,黒ごま		醤油,みりん	
12 月	ご飯			精白米			883 kcal
	ホキの中華香味だれ	○	ホキ	油,薄力粉,ごま油,三温糖,でん粉	長ねぎ,しょうが	塩,酒,醤油,酢	33.8 g
	もやしのナムル			ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	
	卵の中華スープ		豆腐,鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,長ねぎ,チンゲンサイ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
	チョコバナナ			チョコレート	バナナ		
13 火	夏野菜カレー	水産物緊急対策事業	大豆,鶏肉	精白米,油,じゃが芋,薄力粉	なす,ズッキーニ,しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参	赤ワイン,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,カレー粉,塩,デミグラスソース,ウスターソース,醤油,中濃ソース,鶏がら	897 kcal
	ガーリックシュリンプ	○	車えび	オリーブ油	にんにく	白ワイン,塩,パセリ	31.3 g
	トマトスープ		ベーコン	油	セロリ,玉ねぎ,キャベツ,トマト,しょうが	鶏がら,塩,こしょう	
	ピーチミルクゼリー		寒天,牛乳	上白糖	桃ジュース,白桃缶	白ワイン	
14 水	ご飯			精白米			828 kcal
	ポテトコロッケ	○	牛肉,白いんげん豆	油,じゃが芋,薄力粉,パン粉	玉ねぎ	塩,こしょう,中濃ソース	24.5 g
	海藻サラダ		ひじき,わかめ,寒天	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
	かぶとベーコンのスープ		ベーコン	油	玉ねぎ,人参,かぶ,かぶの葉	鶏がら,塩,こしょう	
15 木	ご飯			精白米			760 kcal
	切干大根入り卵焼き	○	鶏肉,鶏卵	油,三温糖	切干大根,人参,葉ねぎ	酒,塩,醤油	30.5 g
	白菜のお浸し			三温糖	小松菜,人参,白菜	醤油,みりん	
	じゃが芋の味噌汁		油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ,長ねぎ	だし削り節	
16 金	ご飯			精白米			741 kcal
	さわらの味噌マヨ焼き	○	さわら,みそ	マヨネーズ		醤油	34.0 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,みりん	
	かき玉汁		豆腐,わかめ,鶏卵	でん粉	白菜,人参,長ねぎ,えのき	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
19 月	うなぎちらし	土用丑の日献立	うなぎ,のり	精白米,三温糖,白ごま	小松菜	酒,みりん,醤油	752 kcal
	野菜の梅おかか和え	○	糸削り節	三温糖	オクラ,きゅうり,白菜,梅干し	醤油,塩	27.0 g
	冬瓜のスープ		豆腐	でん粉	えのき,葉ねぎ,冬瓜,人参	だし削り節,だし昆布,塩,醤油,酒	
	土用餅		豆腐,小豆	白玉粉,三温糖		塩	

◎行事や食材購入、天候の都合等により、献立や材料が変更になる場合があります。予めご了承ください。

◎3年生は、7月15日（木）、16日（金）に修学旅行が予定されているため、給食はありません。

◎港区では、食育を重視した給食を一部公費で負担する「食育推進事業」を行っています。今年度の1回目となる7月19日（月）は、「土用の丑の日」の献立を提供します。

◎7月13日（火）の「ガーリックシュリンプ」に使用する国産車えびは、農林水産省の「水産物緊急対策事業」により、無償提供されます。「水産物緊急対策事業」は、新型コロナウイルスの流行により出荷量の減少などの影響を受けた日本の生産者の方々への支援事業です。

◎今月の果物は、みかん・メロン・バナナ・白桃缶を予定しています。

◎今月の精白米は、山形県産の「ひとめぼれ」と「コシヒカリ」です。今年度は、港区の学校給食費保護者負担軽減事業により、精白米が現物支給されます。

お知らせ

