



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 金	たこ飯	半夏生献立	油揚げ,たこ	精白米	しょうが,小松菜	だし昆布,醤油,薄口醤油,塩,みりん,酒	776 kcal
	切干大根入り卵焼き	○	鶏肉,鶏卵	油,三温糖	切干大根,人参,こねぎ	酒,塩,醤油	35.9 g
	じゃが芋の味噌汁	○	油揚げ,豆腐,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ	だし削り節	
	2色ピーチゼリー		寒天	上白糖	白桃缶,黄桃缶	白ワイン	
4 月	ご飯			精白米			870 kcal
	山賊焼き	○	鶏肉	油,でん粉	しょうが,にんにく	醤油,酒	33.7 g
	海藻サラダ	○	ひじき,わかめ,糸寒天	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
	なめこの味噌汁	○	豆腐,みそ		なめこ,玉ねぎ,小松菜	だし削り節	
5 火	夏野菜カレー	○	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,赤ピーマン,黄ピーマン	赤ワイン,ガラムマサラ,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	817 kcal
	トマトスープ	○		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	24.3 g
	メロン				メロン		
6 水	冷やしそうめん	七夕献立	かまぼこ	そうめん,上白糖	玉ねぎ,人参,しいたけ,小松菜	だし昆布,だし削り節,塩,醤油,みりん	892 kcal
	ししゃもと夏野菜の天ぷら	○	ししゃも	油,薄力粉,でん粉	かぼちゃ,なす	塩,ベーキングパウダー,酒	27.3 g
	セサミスコーン	○	豆乳,きな粉	三温糖,薄力粉,バター,白ごま		ベーキングパウダー	
7 木	キムチチャーハン	○	豚肉	精白米,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	655 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	31.7 g
	卵の中華スープ	○	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	
8 金	ミートドリア	○	豚肉,大豆,牛乳,チーズ	精白米,油,バター,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,セロリ,トマト,ジュース	赤ワイン,塩,こしょう,トマトピューレ,トマトペースト,ウスターソース,パプリカ	823 kcal
	ツナのごまサラダ	○	ツナ	三温糖,油,ごま油,白ごま	きゅうり,人参,ブロッコリー,キャベツ,ホールコーン	醤油,塩,酢	33.0 g
	じゃが芋のスープ	○	ベーコン	油,じゃが芋	玉ねぎ	鶏がら,塩,こしょう	
11 月	ご飯			精白米			788 kcal
	イカの竜田揚げ	○	イカ	油,でん粉	しょうが	醤油,酒	33.7 g
	生揚げと野菜の味噌炒め	○	豚肉,生揚げ,みそ	油,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,人参,長ねぎ,小松菜,キャベツ	醤油	
	えのきのすまし汁	○	わかめ		えのき,大根,人参,長ねぎ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
12 火	ご飯			精白米			843 kcal
	ポテトコロッケ	○	牛肉	油,じゃが芋,いんげん豆,薄力粉,パン粉	玉ねぎ	塩,こしょう,中濃ソース	25.5 g
	ブロッコリーのサラダ	○		油,上白糖	人参,ブロッコリー,アスパラガス,ホールコーン	酢,塩,こしょう,醤油,からし(粉)	
	キャベツのスープ	○	ベーコン	油	玉ねぎ,人参,キャベツ,しょうが	鶏がら,塩,こしょう	
13 水	京風かき玉うどん	○	鶏肉,わかめ,鶏卵	うどん,でん粉	しいたけ,大根,人参,長ねぎ,玉ねぎ	酒,だし昆布,だし削り節,塩,醤油,薄口醤油	616 kcal
	野菜の梅おかか和え	○	ちくわ,糸削り節	三温糖	小松菜,人参,白菜,梅干し	醤油,塩	25.8 g
	チーズケーキ	○	チーズ,鶏卵,牛乳,生クリーム	上白糖,薄力粉		バニラエッセンス	
14 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			718 kcal
	ホキのカレー揚げ	○	ホキ	油,薄力粉,でん粉		塩,カレー粉	34.0 g
	ミネストローネ	○	鶏肉	オリーブ油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,トマト缶,トマトジュース	鶏がら,トマトピューレ,塩,こしょう	
15 金	カラフルピラフ	○		精白米,油	にんにく,人参,マッシュルーム,ホールコーン,ピーマン	塩,醤油	831 kcal
	タンドリーチキン	○	鶏肉,ヨーグルト		にんにく,しょうが,玉ねぎ	塩,こしょう,カレー粉,醤油,トマトケチャップ,ウスターソース,パプリカ	34.3 g
	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	
	冷凍みかん				みかん		
19 火	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	醤油,みりん	723 kcal
	ほうれん草のごま和え	○		三温糖,白ごま	人参,白菜,ほうれん草	醤油	26.9 g
	冬瓜のとりスープ	○	豆腐	でん粉	えのき,こねぎ,冬瓜,人参	だし削り節,だし昆布,塩,醤油,酒	
	土用餅	○		白玉粉,小豆,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。

◎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。

◎今月の果物は、白桃缶・黄桃缶・メロン・みかんを予定しています。