



7月予定献立表



文京区立第九中学校

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月	ご飯	○		米			747 kcal			
	鯖の塩焼き		さば			塩、こしょう	31.1 g			
	野菜の煮物		竹輪、鶏肉、 高野豆腐	こんにやく、砂糖	にんじん、 さやいんげん	だいこん	かつお厚削り節、酒、塩、しょうゆ、みりん			
	冬瓜汁		鶏肉	でんぶん	こまつな	とうがん	だし昆布、かつお厚削り節、塩、酒、しょうゆ			
2火	2色揚げパン	○	きな粉	★ココアパン、砂糖、 ★ミルクパン	米油	★ビュアココア、塩	726 kcal			
	ミネストローネスープ	○	鶏肉、大豆	シェルマカロニ	米油	にんじん、 ホールトマト、 さやいんげん	玉ねぎ、キャベツ、 しめじ	鶏ガラ、ケチャップ、塩、こしょう	27.8 g	
	果物					★パイナップル				
3水	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	米、押麦、でんぶん	ごま油、米油、 ★ごま	こまつな、 パブリカ赤	長ねぎ、にんにく、 玉ねぎ、もやし、レモン	塩、酒、こしょう	731 kcal	
	ゆでとうもろこし	○				とうもろこし	塩	30.3 g		
	みそ汁		豆腐、みそ			こまつな	しめじ	かつお厚削り節、だし昆布		
4木	カレーうどん	○	豚肉	冷凍うどん、砂糖、 でんぶん	米油	にんじん、 こまつな	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、長ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布、塩、カレー粉、 しょうゆ、みりん、酒、ソース	709 kcal	
	こぎつねサラダ	○	油揚げ	砂糖	米油、ごま油	にんじん	もやし、キャベツ、 きゅうり	塩、酢、しょうゆ	30.6 g	
	抹茶ミルクプリン		粉寒天、★牛乳、 ★生クリーム	砂糖				抹茶		
5金	五目寿司	○	鶏肉、油揚げ 高野豆腐	米、砂糖	★ごま	にんじん、 さやいんげん	れんこん	酢、塩、だし汁、酒、しょうゆ、みりん	747 kcal	
	ししゃもの磯辺揚げ		たまご	ししゃも、 あおのり	薄力粉	米油			31.7 g	
	七タ汁		飾りかまぼこ	そうめん		にんじん、 こまつな	だいこん	かつお厚削り節、だし昆布、しょうゆ、塩、酒		
8月	ご飯	○		米				787 kcal		
	麻婆豆腐		豚肉、大豆、 みそ、豆腐	砂糖、でんぶん	米油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、 長ねぎ、玉ねぎ	トウバンジャン、鶏ガラ、しょうゆ、 オイスターソース、テンメンジャン	33.6 g	
	バリバリサラダ			ワンタンの皮、砂糖	米油、ごま油	こまつな、 にんじん	キャベツ、きゅうり、 玉ねぎ	酢、塩、しょうゆ、★からし粉		
9火	ごまご飯	○		米	★ごま			706 kcal		
	鮭の照り焼き		さけ	砂糖			しょうが	酒、しょうゆ、みりん	32.0 g	
	ひじきの煮物		油揚げ、大豆	ひじき	こんにやく、砂糖	米油	にんじん		しょうゆ、みりん、だし汁、酒	
	みそ汁		みそ	カットわかめ	じゃがいも			玉ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布	
10水	ルーローハン	○	豚肉、 うずら卵(水煮)	米、押麦、砂糖	ごま油	こまつな	にんにく、しょうが、 玉ねぎ	しょうゆ、オイスターソース、酒、酢	784 kcal	
	ルオポータン(大根スープ)	○	鶏肉			にんじん、 万能ねぎ	だいこん、しょうが、 しめじ	鶏ガラ、塩、酒	32.3 g	
	パインケーキ	たまご	★生クリーム、 ★牛乳	薄力粉、砂糖	★バター		レモン、 ★パインアップル(缶)	ベーキングパウダー		
11木	ご飯	○		米				819 kcal		
	コロッケ		豚肉、たまご	★脱脂粉乳、 ★牛乳	じゃがいも、薄力粉、 パン粉、砂糖	米油		玉ねぎ	塩、こしょう、ソース、ケチャップ、ワイン	29.4 g
	野菜の甘酢和え				砂糖		こまつな、 にんじん	キャベツ、もやし、 えのきたけ	しょうゆ、酢	
	さつまい		鶏肉、みそ	さつまいも、 こんにやく			にんじん	だいこん、しめじ、 長ねぎ	だし昆布、かつお厚削り節	
12金	ジャージャー麺	○	豚肉、みそ	蒸し中華めん、 砂糖、でんぶん	米油、ごま油	にんじん	もやし、きゅうり、 玉ねぎ、にんにく、 しょうが	鶏ガラ、酒、テンメンジャン、トウバンジャン	752 kcal	
	スパイシーポテトビーンズ	○	大豆	じゃがいも、薄力粉	米油			塩、こしょう、パブリカ粉、 カレー粉、 チリパウダー	35.4 g	
	たまごスープ		豆腐、たまご	カットわかめ	でんぶん		長ねぎ	鶏ガラ、塩、こしょう、しょうゆ		
15月	海 の 日									
16火	セレクトドリンク			★乳飲料 (コーヒー)			★ぶどうジュース、 ★りんごジュース	831 kcal		
	チキンカレーライス	○	鶏肉	★チーズ	米、じゃがいも、 薄力粉	米油、★バター	にんじん	にんにく、しょうが、 玉ねぎ	ワイン、カレー粉、鶏ガラ、ウスターソース、 ケチャップ、チャツネ、塩、こしょう、しょうゆ	24.7 g
	チーズサラダ			★チーズ	砂糖	米油	にんじん	キャベツ、きゅうり、 玉ねぎ	酢、塩、しょうゆ	
	果物							★冷凍みかん		
17水	ご飯	○		米				734 kcal		
	八丁みそ肉じゃが		鶏肉、みそ	しらたき、 じゃがいも、砂糖	米油	にんじん、 さやいんげん	玉ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布、塩、しょうゆ、 みりん、酒	27.8 g	
	野菜の千草和え		油揚げ	こんにやく、砂糖	★ごま	にんじん、 こまつな	コーン	しょうゆ、酢		
18木	ソフトフランスパン	○		★ソフト フランスパン				701 kcal		
	青菜のココット		ベーコン、 たまご	★チーズ		米油	ほうれんそう	キャベツ	塩、こしょう	33.4 g
	ポトフ		豚肉	じゃがいも	米油	にんじん、 こまつな	玉ねぎ、しめじ、 キャベツ	ワイン、鶏ガラ、塩、こしょう		
	グレープゼリー			粉寒天	砂糖			★ぶどうジュース		

★アレルギー食品には記号を表示しています。

※食材料の購入等により献立を変更することがあります。