



7月予定献立表



7月の給食目標
給食時間を守ろう

北区立王子桜中学校

平成27年度

日	曜	牛乳	授業	地産地消	献立名	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	エネルギー たんぱく質
1	水	○	通常		ナン キーマカレー グリーンサラダ おかしな目玉焼き <small>世界の料理：インド ナン・キーマカレー</small>	大豆 豚ひき肉 牛乳 粉寒天 カルピス	ナン 薄力粉 三温糖 上白糖 ひまわり油 サラダ油 有塩バター	にんじん フロッコリー なす しょうが にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり 黄桃缶	782 kcal 32 g
2	木	○	通常		ご飯 若鶏のバーベキューソース焼き ほうれん草とベーコンのソテー 洋風かきたま汁 オレンジゼリー <small>給食委員レシピ 3-5 右高くん・上野さん</small>	鶏肉 ベーコン 油揚げ 鶏卵 牛乳 粉寒天	米 上白糖 でん粉 サラダ油	にんじん ほうれん草 しょうが にんにく 長ねぎ りんご 玉葱 ホールコーン オレンジジュース みかん缶	811 kcal 31.9 g
3	金	○	通常	小松菜	ひじき御飯 いかのごまがらめ 磯和え 大根玉ねぎ油揚げの味噌汁	鶏肉 油揚げ いか 白みそ ひじき 牛乳 きざみのり	米 上白糖 でん粉 サラダ油 白ごま ひまわり油	にんじん 小松菜 しょうが もやし 大根 玉葱 長ねぎ	781 kcal 36.1 g
6	月	○	通常	とうもろこし	ジャージャー麺 蒸しモロコシ フルーツヨーグルト <small>まめまめランチ ジャージャー麺</small>	豚ひき肉 大豆 赤みそ 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん 上白糖 でん粉 ごま油	にんじん いら しょうが にんにく 干し椎茸 長ねぎ 玉葱 たけのこ とうもろこし みかん缶 バイン缶 黄桃缶	799 kcal 30.3 g
7	火	○	通常	小松菜	七夕ちらし 七夕すまし汁 七夕ポンチ <small>行事食：七夕献立</small>	油揚げ 鮭 鶏卵 だしこんぶ 牛乳	米 三温糖 麩 ナタデココ 上白糖 サラダ油 白ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 かんぴょう れんこん 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ バイン缶 みかん缶 黄桃缶 レモン果汁	779 kcal 28.9 g
8	水	○	通常	じゃがいも	わかめご飯 ししゃものごまだれかけ うめキュウリ 豚汁 ナタデココ入りぶどうゼリー	糸けすり節 豚肉 木綿豆腐 白みそ 炊き込みわかめ 牛乳 ししゃも 粉寒天	米 でん粉 じゃがいも 板こんにゃく 上白糖 ひまわり油 白ごま サラダ油	にんじん きゅうり キャベツ 梅干し 大根 長ねぎ ぶどうジュース	765 kcal 29.4 g
9	木	○	通常	玉ねぎ	タコライス わかめスープ サターアングギー <small>郷土料理：沖縄 タコライス サターアングギー</small>	豚ひき肉 大豆 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 鶏卵 おから 粉チーズ 牛乳 カットわかめ	米 三温糖 薄力粉 ごま油 サラダ油 ひまわり油	にんじん パセリ 玉葱 えだまめ にんにく 長ねぎ	843 kcal 32.2 g
10	金	○	通常	小松菜 玉ねぎ	ご飯 ひじきのふりかけ 鮭のしょうゆ焼き ゴマ和え キャベツ・玉ねぎ・にんじんの味噌汁	糸けすり節 鮭 油揚げ 白みそ ひじき 牛乳	米 上白糖 三温糖 白ごま ひまわり油	小松菜 にんじん もやし キャベツ 玉葱 長ねぎ	759 kcal 37.2 g
13	月	○	通常	小松菜 玉ねぎ	かばやき丼 もやしと小松菜の辛子醤油 冬瓜の味噌汁	さんま 油揚げ 白みそ 牛乳	米 でん粉 上白糖 三温糖 ひまわり油 白ごま	小松菜 にんじん しょうが もやし とうがん 玉葱 長ねぎ	884 kcal 28.2 g
14	火	○	45分 授業	なす じゃがいも 玉ねぎ	夏野菜のカレーライス 茎わかめのサラダ メロン 	豚肉 牛乳 くきわかめ	米 薄力粉 じゃがいも 有塩バター ひまわり油 ごま油 白ごま サラダ油	ピーマン かぼちゃ にんじん にんにく しょうが 玉葱 なす スッキーニ もやし きゅうり メロン	859 kcal 25.6 g
15	水	○	45分 授業	小松菜	しじじゅうしい 沖縄風野菜炒め 卵スープ 冷凍パイン <small>給食委員レシピ 3-1 松尾くん・松館さん</small> <small>郷土料理：沖縄 しじじゅうしい</small>	豚肉 ベーコン 押し豆腐 糸けすり 鶏肉 油揚げ 鶏卵 刻み昆布 牛乳	米 もち米 でん粉 白ごま ひまわり油	こねぎ いら 赤ピーマン にんじん 小松菜 しょうが もやし キャベツ にかがり 玉葱 白菜 冷凍パイン	788 kcal 37.4 g
16	木	○	通常		ホイコウロウ丼 冷やし中華風春雨サラダ すいか <small>給食委員レシピ 3-2 原田くん・新木さん</small>	豚肉 赤みそ ハム 鶏卵 牛乳	米 上白糖 でん粉 はるさめ 三温糖 サラダ油 ひまわり油 ごま油	にんじん ピーマン にんにく たけのこ キャベツ 干し椎茸 長ねぎ もやし しょうが 小玉すいか	821 kcal 32.6 g
17	金	○	通常	小松菜	ご飯 鯖のねぎみそ焼き モヤシの胡麻酢和え 村雲汁 冷凍みかん	さば 白みそ 鶏卵 牛乳 カットわかめ	米 上白糖 三温糖 でん粉 白ごま ごま油	にんじん 小松菜 しょうが 長ねぎ もやし きゅうり 玉葱 冷凍みかん	784 kcal 34.4 g

* 食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

* 収穫の状況により、「地産地消の食材」が変更になる場合があります。ご了承ください。

・1年生は、10日（金）が職場訪問のため、4時間目の時間に給食を食べます。（11：40～）

給食委員考案 野菜メニュー

今年度、北区の中学校では「自分で作れる野菜料理」をテーマとして、給食委員に野菜料理を考えてもらうという取り組みをしています。各学校の生徒が考えた料理の中から、栄養士会で選ばれた料理を北区統一メニューとして全校の給食で提供される計画です。

王子桜中学校では5月の委員会活動で、給食委員に野菜の料理を考えてもらいました。そこで、本校は先駆けて王子桜中の給食委員が考えた野菜料理を7月の給食で提供します！「夏」の野菜を使った料理であったり、「給食で提供することが可能」である料理を3つ選びました。給食委員が一生懸命考えてくれたので、美味しく食べてもらえると嬉しいです。

7月2日(木)

ほうれん草とベーコンのソテー

3-5 M Mくん・U Mさん

☆料理のポイント☆

醤油系の味は少し人気があったため。

7月15日(水)

沖縄風野菜炒め

3-1 M Rくん・M Hさん

☆料理のポイント☆

地方の食材はあまり給食に取り入れられないから、この機会にみんなに食べてもらいたい。

7月16日

冷やし中華風春雨サラダ

3-2 H Aくん・A Rさん

☆料理のポイント☆

涼しさを感じさせる食材を使い、冷やし中華に見立てました。