



7月 予定献立表



大田区立大森第八中学校
校長:大田 剛史
栄養士:平松 秋生

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	1和食- たんぱく質 脂質
1 火	たこめし	○	油揚げ,たこ	精白米,砂糖	干しいたけ,にんじん,むき枝豆,しょうが	734 kcal
	鶏肉じゃが		鶏肉	サラダ油,じゃがいも,三温糖	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,小松菜	32.6 g
	すまし汁		木綿豆腐,カットわかめ		にんじん,えのきたけ	21.4 g
	ほうじ茶ミルクゼリー		粉寒天,牛乳,生クリーム	砂糖		
2 水	ショートニングパン	○		ショートニングパン		734 kcal
	白身魚のモルネソース焼き		しいら,牛乳,ピザ用チーズ	バター,薄力粉		37.0 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも,サラダ油,砂糖	にんじん,ホールコーン,きゅうり	32.5 g
	トマトスープ		ベーコン,豚肉,鶏がら	サラダ油,シエルマカロニ	たまねぎ,キャベツ,トマト	
3 木	ご飯	○		精白米,米粒麦		734 kcal
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	でん粉,薄力粉,揚げ油,三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ	30.5 g
	中華風きゅうり			ごま油,砂糖	きゅうり,にんにく,ねぎ	24.1 g
	呉汁		鶏肉,大豆,油揚げ,白みそ,赤みそ,豆乳	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ねぎ	
4 金	チキンとキノコのピラフ	○	鶏肉	精白米,米粒麦,バター,サラダ油	にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,エリンギ,しめじ,マッシュルーム	725 kcal
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも,揚げ油,でん粉		27.5 g
	イタリアン卵スープ		ベーコン,鶏がら,鶏卵,粉チーズ	サラダ油,生パン粉	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	29.0 g
7 月	五目ちらし寿司	○	鶏肉,油揚げ,鶏卵,きざみのり	精白米,米粒麦,砂糖,サラダ油	干しいたけ,かんぴょう,にんじん	705 kcal
	セタ汁		鶏肉,ちらしかまぼこ	あられ麩,そうめん・ひやむぎ	にんじん,ねぎ,小松菜	28.3 g
	白玉フルーツポンチ		乳酸菌飲料	冷凍白玉	黄桃,みかん,パインアップル	21.0 g
8 火	麻婆茄子丼	○	豚肉,鶏がら,赤みそ	精白米,米粒麦,サラダ油,砂糖,揚げ油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,たまねぎ,なす,ねぎ	767 kcal
	わかめ入りナムル		生わかめ	砂糖,ごま油,白いりごま	もやし,にんじん,きゅうり,にんにく	25.2 g
	ゆでとうもろこし食べ比べ				とうもろこし	24.4 g
9 水	ガパオライス	○	鶏肉	精白米,米粒麦,サラダ油,黒砂糖	にんにく,たまねぎ,たけのこ,さやいんげん,赤ピーマン,バジル	749 kcal
	トートマンクン		えびのすり身,いかすり身	でん粉,生パン粉,ドライパン粉,揚げ油,砂糖	ねぎ,にんにく	31.9 g
	ヤムウンセン		ロースハム	緑豆はるさめ,砂糖	もやし,にんじん,きゅうり,レモン汁,にんにく,しょうが	21.9 g
10 木	しらすチーズトースト	○	しらす干し,青のり,ピザ用チーズ	食パン,マヨネーズ		753 kcal
	チキンのトマトシチュー		鶏肉,鶏がら,ブレンヨーグルト,生クリーム	サラダ油,三温糖,じゃがいも,バター,薄力粉	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,トマトピューレ,トマトベース	30.2 g
	果物(メロン)				メロン	34.0 g
11 金	えびのトマトクリームスパゲティ	○	ベーコン,牛乳,生クリーム,粉チーズ,むきえび	スパゲッティ,サラダ油,バター,薄力粉	にんにく,たまねぎ,ホールトマト,トマトピューレ,しめじ,ほうれんそう	824 kcal
	枝豆サラダ			砂糖,白ねりごま,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,むき枝豆	32.3 g
	コジェットケーキ		鶏卵	三温糖,サラダ油,薄力粉	ズッキーニ	32.8 g
14 月	パセリライス	○		精白米,米粒麦,バター	パセリ	759 kcal
	鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	でん粉,揚げ油,砂糖,いりごま	りんご,しょうが,にんにく,葉ねぎ	26.2 g
	コールスローサラダ			マヨネーズ	キャベツ,にんじん,ホールコーン	27.3 g
	ミネストローネ		ベーコン,鶏がら	オリーブ油,じゃがいも,マカロニ・スパゲッティ	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト	
15 火	海鮮あんかけ焼きそば	○	豚肉,いか,むきえび,焼き竹輪,鶏がら	蒸し中華麺,サラダ油,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,はくさい,もやし,干しいたけ,エリンギ,チンゲン	746 kcal
	じゃが丸揚げ		白いんげんまめペースト,ダイスチーズ,かつお節,青のり	じゃがいも,でん粉,米粉,揚げ油,砂糖	ねぎ	31.4 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	19.5 g
16 水	五目おこわ	○	鶏肉,油揚げ	精白米,もち米,サラダ油,砂糖	にんじん,ごぼう,たけのこ,さやいんげん	717 kcal
	ぎせい豆腐		鶏肉,絞豆腐,鶏卵	サラダ油,砂糖	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,万能ねぎ	31.5 g
	じゃがいもとわかめのみそ汁		カットわかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ	23.6 g
17 木	夏野菜カレーライス	○	鶏肉,鶏がら,粉チーズ	精白米,米粒麦,サラダ油,バター,薄力粉,揚げ油	たまねぎ,にんにく,しょうが,りんご,なす,かぼちゃ,ズッキーニ,ピーマン	836 kcal
	レモンマリネ			サラダ油,砂糖	にんじん,キャベツ,小松菜,レモン汁	23.9 g
	パインゼリー		粉寒天	砂糖	パインジュース,パインアップル	29.7 g