



[平成30年度 7月 献立表]



『7月の給食目標 夏の食生活と健康について考えよう！！』

港区立御成門中学校

日	献立	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 脂質
2月	★ピザトースト ★コーンクリームシチュー ポテトのフレンチサラダ ★はリクエスト給食です。	○	牛乳, ウィンナー, 鶏肉, 大豆 ミックスチーズ, 調理用牛乳	食パン, サラダ油, 小麦粉 ジャガ芋	ホールトマト, ニンニク マッシュルーム, ビーマン 人参, パセリ, 生姜, キャベツ きゅうり, ホールコーン クリームコーン, 玉葱	塩, コショウ, 乾燥パセリ 白ワイン, 鶏ガラ, 酢 ペイリーフパウダー	852 kcal 32.5 g 36.7 g
3火	麻婆野菜丼 モヤシと小松菜のナムル 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 味噌, 豆腐 八丁味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ゴマ油, ラー油	ニンニク, 生姜, 人参, 菊・水煮 ビーマン, ナス, 長葱, 小松菜 モヤシ, 干椎茸	塩, 酒, 鶏ガラ, コショウ 豆板醤, 醤油	789 kcal 28.6 g 21.4 g
4水	白飯 鶏肉の味噌あん キャベツの中華ゴマサラダ かき玉汁	○	牛乳, 鶏肉, 味噌, だし昆布 削り節, 卵	精白米, 三温糖, でん粉 サラダ油, ゴマ油, 白練りゴマ	生姜, 人参, キャベツ, 長葱 きゅうり	塩, 酒, みりん, コショウ 醤油, 酢	811 kcal 33.3 g 29.1 g
5木	枝豆ご飯 スズキのホイル焼き シシャモの塩焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, だし昆布, スズキ 糠太シシャモ, 油揚げ 削り節, ワカメ, 味噌	精白米, バター, サラダ油 三温糖, 白煎りゴマ, ジャガ芋	枝豆・冷凍, シメジ, 玉葱 エノキ茸, 白菜, きゅうり 人参, 生姜	塩, 酒, コショウ, 白ワイン 醤油, 酢	800 kcal 37.0 g 23.9 g
6金	冷やし素麺 冬瓜の挽き肉あんかけ トウモロコシ 七タゼリー	○	牛乳, だし昆布, 厚削り節 蒲鉾, 卵, 削り節, 鶏肉, 粉寒天	素麺, でん粉, 小麦粉 サラダ油, 上白糖	小松菜, ナス, ミノトマト カボチャ, オクラ, 冬瓜 トウモロコシ, レモン果汁 パイン・缶	塩, みりん, 酒, 醤油, 酢 サイダー	873 kcal 34.3 g 26.4 g
9月	白飯 サケのマヨネーズ焼き モヤシの和風サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	○	牛乳, サケ, 削り節, 味噌 豆腐, 油揚げ, ワカメ	精白米, サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	パセリ, キャベツ, 人参 モヤシ	塩, コショウ, 白ワイン マヨネーズ, 醤油, 酢	836 kcal 35.6 g 33.1 g
10火	ソース焼きそば 冬瓜のとコーンのスープ スイカ (小玉スイカ)	○	牛乳, 豚肉, 青海苔, 鶏肉	サラダ油, 中華麺, でん粉	玉葱, 人参, キャベツ, モヤシ ニラ, 冬瓜, 生姜, ホールコーン パセリ, スイカ	塩, コショウ, 中濃ソース ウスターソース, 鶏ガラ ペイリーフパウダー	746 kcal 27.6 g 20.1 g
11水	セサミパン カボチャグラタン 白菜ベーコンスープ 雪中貯蔵 甘夏 (果物)	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, 調理用牛乳 ミックスチーズ, ベーコン	セサミパン, サラダ油 バター, 小麦粉	カボチャ, 人参, 玉葱, 生姜 白菜, パセリ, 甘夏	塩, コショウ, 鶏ガラ ペイリーフパウダー	818 kcal 31.0 g 35.5 g
12木	イワシの蒲焼き丼 大根と胡瓜のゆかり漬け 油揚げと小松菜の味噌汁	○	牛乳, マイワシ, 削り節 油揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖	生姜, きゅうり, 大根, 人参 ゆかり, 小松菜, 長葱	塩, 酒, みりん, 醤油	867 kcal 33.3 g 30.5 g
13金	世界のメニュー (メキシコ) メキシカンライス キャベツサラダ メロン (アンデスメロン)	○	牛乳, ウィンナー	精白米, バター, サラダ油	玉葱, 人参, マッシュルーム ホールコーン, ビーマン キャベツ, きゅうり, メロン	塩, カレー粉, コショウ 醤油, ウスターソース, 酢 トマトピューレ, 中濃ソース	744 kcal 19.8 g 24.2 g
17火	中華丼 春雨の中華サラダ ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, イカ, むぎエビ ウズラ卵, 豆腐, ワカメ	精白米, サラダ油, でん粉 春雨, ゴマ油, ラー油 白煎りゴマ	生姜, 玉葱, 人参, 菊・水煮 干椎茸, 白菜, 青梗菜, 長葱 キャベツ, きゅうり	塩, 酒, 鶏ガラ, コショウ オイスターソース, 酢 醤油	799 kcal 28.9 g 21.0 g
18水	食育メニュー (広島県) あなごめし 野菜のレモン醤油和え もみじ麩のすまし汁	○	牛乳, だし昆布, 穴子, 卵 刻み海苔, 削り節, 鶏肉	精白米, 餅米, サラダ油 上白糖, 生麩	生姜, レンコン, 人参, レモン ブロッコリー, キャベツ ホウレン草	塩, みりん, 醤油, 酢 薄口醤油	741 kcal 29.7 g 19.2 g
19水	♪セレクトメニュー♪ ※主食とデザートが選べます。 てりやきチキンバーガー フライドフィッシュバーガー ポトフ (共通) みかんゼリー ミルクコーヒーゼリー	○	牛乳, 鶏肉, メルルーサ ウィンナー, 粉寒天 調理用牛乳	丸パン, ジャガ芋, サラダ油 でん粉, 小麦粉, 三温糖, パン粉 上白糖	キャベツ, 生姜, 人参, 玉葱 キャベツ, ブロッコリー みかんジュース, みかん缶	塩, コショウ, 醤油, みりん ケチャップ, ウスターソース ペイリーフパウダー, 鶏ガラ 酒, インスタントコーヒー 白ワイン	814 kcal 34.0 g 34.2 g 808 kcal 31.9 g 31.2 g

※献立は食材の都合により変更することがありますが、ご了承ください。

7月18日は食育メニュー (広島県の郷土料理)

港区では昨年度に引き続き、和食や郷土料理など、食育を重視した給食を一部公費で提供する事業に取り組んでいます。御成門中学校でも、年に3回程度実施する予定です。第1回目は、7月18日の広島県の郷土料理メニューです。今が旬の食材「穴子」を取り入れました。ビタミンAやカルシウムが豊富で、食欲減退防止や夏バテにも効果的とされています。また、組み合わせのメニューも広島県産のレモンを使った和え物ともみじ麩を入れた汁物になります。普段なかなか食べることができない食材なので、この機会にぜひ食べてみてください。

19日はセレクトメニュー

今回のセレクトは主食とデザートがそれぞれ選べます。後日アンケートをお配りしますので、期日までに給食委員さんへ必ず提出して下さい。

お知らせ

2学期の給食開始は、9月3日(月)からです。元気な顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。