



[令和2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
1水	ふりかけごはん ぎせい豆腐 キャベツの和風サラダ	○	牛乳、ちりめんじゃこ、削り節 刻みのり、鶏肉、豆腐、鶏卵	精白米、白煎りごま、サラダ油 三温糖、でん粉、ごま油 白すりごま	ゆかり、人参、干椎茸、生姜 キャベツ、きゅうり	塩、みりん、酢、こしょう 醤油	805 kcal 32.8 g 27.6 g
2木	キムチチャーハン 大根とキュウリのナムル グレープゼリー	○	牛乳、豚肉、鶏卵、寒天	精白米、サラダ油、三温糖 ごま油、上白糖	ピーマン、人参、長葱、大根 キムチ(白菜)、きゅうり グレープジュース	塩、酒、醤油、こしょう、酢 ラー油	745 kcal 23.2 g 21.7 g
3金	鶏肉の生姜炒め丼 冬瓜と油揚げの味噌汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌 わかめ	精白米、サラダ油、でん粉	生姜、人参、玉葱、小葱、冬瓜	塩、醤油、オイスターソース 酒、だし削り節	831 kcal 32.5 g 26.4 g
6月	枝豆ご飯 スズキのホイル焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ	○	牛乳、スズキ、油揚げ	精白米、バター、サラダ油 三温糖、白煎りごま	枝豆、しめじ、玉葱、えのき 白菜、きゅうり、人参、生姜	塩、酒、だし昆布、こしょう 白ワイン、醤油、酢	743 kcal 33.8 g 22.7 g
7火	七タそうめん トモロコシ 七タゼリー	○	牛乳、かまぼこ、寒天	そうめん、上白糖	人参、玉葱、干椎茸、小松菜 とうもろこし、レモン果汁 パイン缶	塩、だし昆布、だし削り節 醤油、みりん、サイダー	700 kcal 26.2 g 13.3 g
8水	ココアパン クリームシチュー フライドポテト	○	牛乳、鶏肉、牛乳	ココアパン、サラダ油、薄力粉 じゃが芋	玉葱、人参、生姜、キャベツ	塩、白ワイン、鶏がら こしょう、ペイリーフ	771 kcal 25.8 g 31.9 g
9木	白飯 サバとシシャモの塩焼き キャベツの中華ゴマサラダ	○	牛乳、サバ、シシャモ	精白米、サラダ油、ごま油 白練りごま	人参、キャベツ、きゅうり	塩、酢、醤油、こしょう	771 kcal 33.3 g 27.3 g
10金	ビビンバ ワカメスープ	○	牛乳、豚肉、鶏卵、わかめ	精白米、ごま油、三温糖 白煎りごま、でん粉、サラダ油	にんにく、生姜、長葱、もやし 小松菜、人参、筍水煮	塩、醤油、豆板醤、鶏がら 酢、こしょう	790 kcal 30.5 g 26.2 g
13月	きのこスパゲッティ 冬瓜とコーンのスープ メロン(赤肉)	○	牛乳、ベーコン、鶏肉	スパゲッティ、サラダ油 バター、オリーブ油、でん粉	にんにく、生姜、玉葱、えのき しめじ、小葱、人参、冬瓜 ホールコーン、パセリ、メロン	塩、酒、こしょう、醤油 鶏がら、ペイリーフ	717 kcal 26.1 g 28.1 g
14火	ゆかりご飯 ツナ入り卵焼き モヤシの磯和え	○	牛乳、ツナ、鶏卵、刻みのり	精白米、白煎りごま、サラダ油 三温糖	ゆかり、人参、玉葱、干椎茸 小松菜、もやし	塩、酒、醤油	753 kcal 30.0 g 25.1 g
15水	ミルクパン ボルシチ コーンサラダ	○	牛乳、豚肉、大豆、生クリーム	ミルクパン、サラダ油 じゃが芋	人参、玉葱、生姜、ホールトマト トマトジュース、キャベツ きゅうり、ホールコーン パセリ	塩、赤ワイン、鶏がら トマトピューレ、ケチャップ こしょう、ペイリーフ、酢	720 kcal 27.6 g 26.5 g
16木	麻婆野菜丼 豆腐の中華スープ 冷凍ミカン	○	牛乳、豚肉、味噌、八丁味噌 豆腐	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、ごま油	にんにく、生姜、人参、筍水煮 ナス、長葱、干椎茸、冷凍ミカン	塩、豆板醤、酒、醤油 鶏がら、こしょう	778 kcal 26.0 g 19.3 g
17金	今月の郷土料理(北海道) 白飯 サケのちゃんちゃん焼き どさんこ汁	○	牛乳、サケ、味噌、豚肉、わかめ	精白米、バター、じゃが芋	もやし、人参、玉葱、ピーマン ホールコーン、長葱	塩、こしょう、酒、醤油 だし削り節	721 kcal 34.5 g 16.8 g
20月	食育メニュー(土用丑の日) うなぎちらし 冬瓜入りかき玉スープ 土用餅	○	牛乳、うなぎ、刻みのり、鶏卵 あずき	精白米、もち米、三温糖 白煎りごま、でん粉、白玉粉	大葉、冬瓜、長葱、人参	塩、酒、みりん、醤油 だし昆布、だし削り節	821 kcal 29.2 g 20.0 g
21火	白飯 鶏肉の唐揚げ葱ソース モヤシのゴマ酢和え	○	牛乳、鶏肉	精白米、サラダ油、でん粉 三温糖、白すりごま	生姜、長葱、にんにく、小松菜 人参、もやし	塩、醤油、酒、酢	781 kcal 28.7 g 26.6 g
22水	チキンライス 白菜ベーコンスープ メロン(青肉)	○	牛乳、鶏肉、ベーコン	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、生姜、白菜 パセリ、メロン	塩、パプリカ粉、赤ワイン こしょう、トマトピューレ ケチャップ、鶏がら ペイリーフ	716 kcal 21.6 g 20.7 g
27月	白飯 鶏肉の味噌焼き 切干大根のサラダ	○	牛乳、鶏肉、味噌	精白米、三温糖、ごま油 白煎りごま	生姜、切干大根、きゅうり 人参、もやし	塩、醤油、酒、みりん、酢 一味唐辛子	737 kcal 28.5 g 23.1 g
28火	五目あんかけそば ニラ玉スープ	○	牛乳、豚肉、鶏卵	中華麺、サラダ油、三温糖 でん粉	人参、玉葱、筍水煮、干椎茸 白菜、もやし、サヤエンドウ 生姜、ニラ	塩、こしょう、醤油、ラー油 酢、鶏がら、酒	752 kcal 30.6 g 25.6 g
29水	かやくご飯 肉ジャガ 河内晩柑(果物)	○	牛乳、油揚げ、豚肉	精白米、サラダ油、三温糖 白滝、じゃが芋	人参、ごぼう、干椎茸、玉葱 さやいんげん、河内晩柑	塩、酒、醤油、だし昆布 だし削り節	781 kcal 24.5 g 21.0 g
30木	イワシの蒲焼き丼 具沢山味噌汁	○	牛乳、イワシ、味噌、豆腐	精白米、サラダ油、でん粉 三温糖	生姜、人参、玉葱、キャベツ 長葱	塩、酒、醤油、みりん だし削り節	744 kcal 27.8 g 20.1 g
31金	夏野菜カレー コールスローサラダ 冷凍パイン	○	牛乳、豚肉	精白米、サラダ油、薄力粉	にんにく、生姜、玉葱、人参 ピーマン、ナス、かぼちゃ キャベツ、きゅうり ホールコーン、冷凍パイン	塩、赤ワイン、ペイリーフ ケチャップ、カレー粉 オールスパイス、クミン ガラムマサラ、酢、こしょう	852 kcal 23.3 g 23.2 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20日は食育メニュー(土用丑の日)

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20日の土用丑の日メニューです。ウナギを食べることはよく知られていると思いますが、「夏の土用」は、暑さが厳しい時期のため、元気が出る食べ物で乗り切ろうと考えられていました。さらに、「丑の日」は災難を受けやすい日と考えられていたため、丑にちなんで「う」のつく食べ物で縁起を担いだり、丑の方角の守護神「玄武」が黒の神様であることにちなんで、「黒い」食べ物で厄除けをする習わしがありました。「う」がつく食べ物は、ウナギ・ウリ・梅干しなど、「黒い」食べ物はウナギ、ドジョウ、ナス、黒豆などと言われていました。また、土用餅、土用卵など、滋養強壮に効く食べ物のなかには「土用」の名がつけられたものもあるそうです。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。