



# 令和2年度 7月献立表(前半)



品川区立鈴ヶ森中学校

日	曜日	献立	牛乳	熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1	水	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め メロン	○	米 胚芽米 でんふん 三温糖 サラダ油	牛乳 生揚げ 豚肉 赤みそ	メロン 白菜 ねぎ にんじん だけのご にんにく しょうが	742	28.5
2	木	ごはん かつおのアーモンドがらめ 五目ビーフン	○	米 胚芽米 ごま油 アーモンド ジャがいもビーフン でんふん 油 三温糖 サラダ油	牛乳 さくらえび 豚肉 凍り豆腐 かつお	キャベツ にんじん もやし ねぎ ビーマン 干しいたけ しょうが にんにく	789	32.3
3	金	ツナチーズドッグ 茹で野菜フレンチドレッシング パナナ	○	コッパン マヨネーズ サラダ油 三温糖	牛乳 ミックスチーズ ツナ	パナナ もやし たまねぎ ホールコーン ビーマン きゅうり にんじん	815	29.6
6	月	ガバオライス 野菜と豆のマリネ	○	米 胚芽米 三温糖 サラダ油	牛乳 鶏ひき肉 大豆 きんとき豆	たまねぎ 赤ビーマン にんじん きゅうり さやいんげん れんこん パジル にんにく	773	29.4
7	火	五目寿司 鮭の塩焼き 星空ゼリー	○	米 胚芽米 ごま 上白糖 三温糖 サラダ油	牛乳 卵 鮭 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 粉寒天 糸寒天 焼きちくわ 刻みのり	ぶどうジュース にんじん さやいんげん かんひょう 干しいたけ	849	36.3
8	水	焼きそば 青のりポテト	○	蒸し中華麺 ジャがいも 油 サラダ油	牛乳 豚肉 いか あおのり	キャベツ もやし にんじん だけのご 干しいたけ	733	30.1
9	木	ツナピラフ ブラウニー	○	米 胚芽米 小麦粉 バター サラダ油 三温糖	牛乳 卵 ツナ とよはしちくわ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン レーズン	902	28.0
10	金	回鍋肉丼 糸寒天のゴマ酢和え	○	米 胚芽米 ごま 三温糖 でんふん サラダ油	牛乳 豚肉 赤みそ 油揚げ 糸寒天	キャベツ もやし ねぎ にんじん きゅうり ビーマン だけのご しょうが にんにく	754	27.3
13	月	親子丼 もやしの甘酢	○	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖	牛乳 卵 鶏肉 凍り豆腐 刻みのり	たまねぎ もやし きゅうり にんじん	864	38.7
14	火	ビビンバ丼 冷凍みかん	○	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	牛乳 卵 豚肉 赤みそ	冷凍みかん もやし ほうれん草 にんじん ぜんまい ねぎ しょうが にんにく	821	30.8
15	水	夏野菜のドライカレー ヨーグルト	○	米 胚芽米 小麦粉 バター ジャがいも サラダ油	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ 豚ひき肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ ビーマン 赤ビーマン なす しょうが にんにく	857	28.0

※献立変更の可能性があるので、7月も2回に分けて献立表を発行します。

※給食当番による対面での配膳を避け、自分の給食をトレーに取り置く方法で配膳を行うため、料理数を制限した献立となります。

～6月献立変更のお知らせ～

6/29より全校一斉登校のため、下記の献立に変更いたしました。なお、30日の献立は予定通り実施いたします。

29	月	豚キムチ丼 サイダーフルーツゼリー	○	米 米粒麦 ごま ごま油 グラニュー糖 でんふん	牛乳 豚肉 ハチみそ アガー	白菜キムチ たまねぎ もやし にんにく にんじん しょうが 黄桃 バインアップル	732	25.2
----	---	-------------------	---	--------------------------	----------------	--	-----	------