



令和2年度 7月献立表(後半)



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)
16	木	わかめごはん 白身魚の野菜あんかけ フルーツ白玉	○	米 米粒麦 油 小麦粉 ごま でんぷん 白玉もち 上白糖 サラダ油	牛乳 メルルーサ ちりめんじゃこ わかめ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし たけのこ キャベツ 干しいたけ 黄桃 パインアップル みかん レモン	807	28.8
17	金	ガーリックライスなすミート アップルゼリー	○	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも 油 サラダ油 上白糖	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉寒天	たまねぎ ナス かぼちゃ にんじん パセリ にんにく リンゴジュース	845	24.8
20	月	シーフードスパゲティトマトソース 抹茶ケーキ	○	スパゲティ 小麦粉 バター 上白糖 サラダ油	牛乳 むきえび 卵 粉チーズ いか ベーコン あさりむきみ 甘納豆	ホールトマト たまねぎ ビーマン 赤ビーマン しょうが にんにく	754	33.6
21	火	さんまの蒲焼ごはん わかめサラダ	○	米 米粒麦 小麦粉 ごま でんぷん 三温糖 油 サラダ油	牛乳 さんま 生わかめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	845	25.6
22	水	タコライス パインアップル	○	米 三温糖 サラダ油	牛乳 ダイスチーズ 豚ひき肉 大豆	ホールトマト キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく パインアップル	752	27.8
27	月	ピザドッグ じゃがいものハニーサラダ ヨーグルト	○	ショートニングパン じゃがいも サラダ油 はちみつ 油	牛乳 ヨーグルト ミックスチーズ ワインナー	ホールトマト キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん ビーマン マッシュルーム にんにく	769	25.1
28	火	ごはん 炒合菜 ビーンズポテト	○	米 胚芽米 ごま油 じゃがいも 春雨 でんぷん 油 サラダ油	牛乳 豚肉 大豆	もやし チンゲンサイ キャベツ にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが	808	25.4
29	水	小松菜とじゃこのチャーハン いかのケチャップ煮 冷凍みかん	○	米 米粒麦 ごま でんぷん 油 サラダ油 三温糖	牛乳 卵 いか 豚ひき肉 ちりめんじゃこ	小松菜 ねぎ しめじ にんじん しょうが 冷凍みかん	823	35.1
30	木	ひじきごはん ししゃものごま焼き パナナ	○	米 米粒麦 小麦粉 ごま 三温糖 サラダ油	牛乳 卵 油揚げ 鶏肉 大豆 ししゃも ひじき	ごぼう にんじん さやいんげん パナナ	835	30.5
31	金	チンジャオロース丼 オレンジゼリー	○	米 ごま ごま油 上白糖 でんぷん 三温糖 サラダ油	牛乳 豚肉 赤みそ 粉寒天	たまねぎ もやし ビーマン たけのこ しょうが にんにく オレンジジュース	789	25.5

※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。



★7月後半の献立紹介★

21日(火) 土用の丑の日

土用の丑の日といえば夏の日を思い浮かべますが、実は各季節にあります。「土用」は季節の変わり目を表していて、体調の崩しやすい時期です。そこで、精のつくものを食べたほうが良いということで「丑」にちなみ「う」のつくものを食べるとよいという俗説が生まれました。土用の丑の日のよく食べられているうなぎの蒲焼にちなんで、給食ではさんまの蒲焼にしました。

22日(水) タコライス

タコライスは沖縄県の郷土料理で、メキシコ料理「タコス」の具をご飯にのせた料理です。スパイスをきかせたタコミート、チーズ、レタス、トマトなどをのせて食べることが多いです。給食では少しアレンジしたタコミートとレタスの代わりにキャベツをのせてご飯と一緒に食べます。暑い夏にもご飯が進む料理です。