



平成31年度 7月予定献立表



東京都立富士高等学校附属中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質	
1	月	○	味噌カツ丼 青梗菜としめじのスープ 果物 半夏生	牛乳,豚肉,豆腐	米,小麦粉,パン粉,揚げ油,ごま油,砂糖	にんにく,キャベツ,しょうが,しめじ,チンゲンツァイ,ねぎ,冷凍みかん	843 Kcal 33.4 g	
2	火	○	たご飯 あしたばうどん汁 ごまししゃも ひじきのサラダ 給食開始 12:50~	牛乳,油揚げ,まご,豆腐,ししゃも,ひじき	米,麦,砂糖,うどん,片栗粉,米粉,ごま油,ごま油	にんじん,絹さや,こんにゃく,もやし, ごまつな ,きゅうり,コーン	781 Kcal 33.4 g	
3	水	○	クッパ(キムチ入り) チヂミ 切干大根のナムル メロン 世界の料理 ~韓国~ 給食開始12:00~	牛乳,豚肉,あさり,だご,ほたてがし	米,油,ごま油, じゃがいも ,小麦粉,ごま,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,だいこん,だいずもやし,たけのこ,干し椎茸,万能ねぎ,はくさい,にら,切干しだいこん,ほうれんそう,にんじん,メロン	781 Kcal 35.3 g	
4	木	○	ご飯 ごぼうの柳川 田舎汁 ゆず風味サラダ 給食開始12:00~	牛乳,鶏肉,たまご,豆腐	米,ごま油,砂糖,じゃがいも	ごぼう,にんじん,ねぎ,グリーンピース,にんじん,だいこん,こんにゃく, ごまつな ,キャベツ,ゆず	778 Kcal 30.2 g	
5	金		【定期考査】 給食はありません					
8	月	○	ちらし寿司 七夕汁 七夕ポテトサラダ ぶどうゼリー 七夕献立	牛乳,鶏肉,粉寒天	米,砂糖,麩,米粉マカロニ,そうめん,じゃがいも,油	にんじん,かんぴょう,干し椎茸,えだまめ,オクラ,きゅうり,コーン,玉葱,ぶどうジュース,温州蜜柑缶,パイ缶	811 Kcal 25.3 g	
9	火	○	沖縄そば 厚揚げのチャンプルー ムクジアンダギー 郷土料理 ~沖縄~	牛乳,豚肉,生揚げ	めん,油,砂糖,ごま油,さつまいも,紫いも,片栗粉	ねぎ,しょうが,にんじん,チンゲンツァイ,万能ねぎ,干し椎茸, 青ピーマン	811 Kcal 28.8 g	
10	水	○	ホークストロガノフ フレンチサラダ パインゼリー	牛乳,豚肉,粉寒天	米,油,小麦粉,はちみつ,砂糖	しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,パインジュース,パイ缶	768 Kcal 25.6 g	
11	木	○	ご飯(黒米入り) すまし汁 いわしのかば焼き さっぱりサラダ 抹茶豆乳プリン	牛乳,豆腐,わかめ,いわし,豆乳	米,黒米,片栗粉,揚げ油,砂糖,ごま油,黒砂糖	えのき,ねぎ,しょうが,キャベツ, きゅうり ,にんじん	839 Kcal 29.6 g	
12	金	○	ご飯 ザーサイ豆腐 コーンサラダ 小玉すいか	牛乳,豆腐,豚肉	米,油,砂糖,片栗粉,ごま油	しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,玉葱,ザーサイ,にら,キャベツ,コーン,きゅうり,小玉すいか	785 Kcal 28.1 g	
16	火	○	ミートドック ポトフ ももゼリー	牛乳,豚肉,大豆,鶏がら,豚肉,ひよこめめ,ウィンナー,粉寒天	ミルクパン,油,砂糖,ヌイユ,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム,トマト缶,キャベツ,いんげん,白桃缶	774 Kcal 29.5 g	
17	水	○	ご飯 みそ汁 茄子のはさみ揚げ 京がんもと野菜の煮物	牛乳,わかめ,豚肉,京がんも	米, じゃがいも ,小麦粉,揚げ油,油,砂糖	玉葱,なす,にんじん,だいこん,干し椎茸,いんげん	819 Kcal 25.6 g	
18	木	○	五目うなぎご飯 すまし汁 即席漬け風 大学芋豆 給食開始 12:00~	牛乳,油揚げ,うなぎ,豆腐,わかめ,大豆	米,油,さつまいも,片栗粉,揚げ油,砂糖,水あめ,ごま	にんじん,ごぼう,干し椎茸,えのき,ねぎ,ごまつな, きゅうり ,キャベツ,しょうが	803 Kcal 24.4 g	
19	金	○	夏野菜カレー カラフルピクルス フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,ヨーグルト	米,麦,油,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,なす,にんじん,かぼちゃ,だいこん,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン,パイ缶,黄桃缶,温州蜜柑缶	801 Kcal 23.6 g	
今月の都内産野菜 きゅうり, 小松菜							※学校行事、食材料等の関係で献立を変更する場合があります。 「牛乳」欄に○印の付いている日には牛乳が出ます。	7月の平均 800 Kcal 28.7 g

本校では、行事や季節、旬の食材を意識して献立作成をしております。行事や季節の献立については**赤字**で表記しております。また都内産の野菜の利用についても、八百屋さんにお願ひし、出回っているときには都内産の納品を優先していただいております。納品予定都内産野菜は別途記載します。なお、田倉農園さん直送野菜については献立表上に**赤字**で表記しています。ぜひご参考になさってください。

○7月7日は七夕です。8日の給食では、天の川に見立てたそうめんに星型の米粉マカロニとおくらを浮かべた七夕汁と、星型のパイが入ったぶどうゼリーをだします。