[7 月 予 定 献 立 表]

令和5年度　文京区立第九中学校

日	献立名		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
3 月	卵とじうどん	半夏生献立	○	鶏肉, 油揚げ, たまご	冷凍うどん, 砂糖, でんぷん	しめじ, にんじん, 長ねぎ, こまつな	だし昆布, かつお節, しょうゆ, 塩, 酒, みりん	754 kcal
	野菜のごま酢和え				砂糖, ★ごま	キャベツ, こまつな, ★もやし	しょうゆ, 酢	30.2 g
	フルーツ白玉			★豆腐	白玉粉, 砂糖	パインアップル缶, ★りんご缶, みかん缶, レモン		
4 火	ご飯		○		米			741 kcal
	豆腐の中華煮			豚肉, ★豆腐	米油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, はくさい, きくらげ, こまつな, にら	トウバンジャン, 鶏ガラ, 酒, 塩, しょうゆ	33.7 g
	野菜のナムル				ごま油, 砂糖	きゅうり, ★もやし	酢, しょうゆ, みりん, ラー油	
5 水	レモンシュガートースト		○		★食パン, ★バター, 砂糖	レモン		771 kcal
	かぼちゃのクリームシチュー			鶏肉, いんげんまめ, ★牛乳, ★生クリーム	米油, ★バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, しめじ, かぼちゃ, パセリ	鶏ガラ, 塩, こしょう	27.1 g
	マセドアンサラダ				じゃがいも, オリーブ油, 米油, 砂糖	にんじん, きゅうり, コーン	酢, 塩, こしょう	
6 木	わかめご飯		○	炊き込みわかめ	米			737 kcal
	塩肉じゃが			豚肉, うずら卵(水煮)	米油, しらたき, じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	かつお節, だし昆布, 塩, 酒, しょうゆ, こしょう	28.2 g
	おかか和え			かつおぶし	砂糖	こまつな, ★もやし, にんじん, キャベツ	しょうゆ, 酒	
7 金	五目寿司	七夕献立	○	鶏肉, ★高野豆腐, 油揚げ	米, 砂糖, ★ごま	にんじん, れんこん, さやいんげん	酢, 塩, だし汁, 酒, しょうゆ, みりん	749 kcal
	天ぷら			★ししゃも, たまご, 竹輪, あおのり	薄力粉	かぼちゃ	酒	30.5 g
	七夕汁			かまぼこ	そうめん	にんじん, だいこん, こまつな	かつお節, だし昆布, しょうゆ, 塩, 酒	
10 月	ミックスピラフ		○	鶏肉, ★えび	米, 米油, ★バター	にんじん, 玉ねぎ, しめじ, ピーマン, パセリ	鶏ガラ, ワイン, 塩, こしょう	768 kcal
	青菜のココット			ベーコン, たまご, ★チーズ	米油	ほうれんそう, キャベツ	塩, こしょう	30.7 g
	コーンクリームスープ			★牛乳	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, クリームコーン, パセリ	鶏ガラ, 塩, こしょう	
11 火	ご飯	和食の日	○		米			739 kcal
	はたはたのから揚げ			はたはた	でんぷん, 薄力粉, 米油	しょうが	しょうゆ, 酒, 酢	29.0 g
	ひじきの煮物			ひじき, 油揚げ, 大豆	米油, こんにゃく, 砂糖	にんじん	しょうゆ, みりん, だし汁, 酒	
	みそ汁			★豆腐, みそ	じゃがいも	玉ねぎ	かつお節, だし昆布	
12 水	ジャージャー麺		○	豚肉, みそ	蒸し中華めん, 米油, 砂糖, でんぷん, ごま油	★もやし, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ, にんにく, しょうが	鶏ガラ, 酒, テンメンジャン, トウバンジャン	742 kcal
	わかめスープ			鶏肉, ★豆腐, わかめ	ごま油	長ねぎ	鶏ガラ, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	31.8 g
	牛乳寒天			寒天, ★牛乳	砂糖	みかん缶, レモン	バニラエッセンス	
13 木	ご飯		○		米			813 kcal
	ビーンズコロッケ			豚肉, いんげんまめ, ★牛乳, たまご	米油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 薄力粉, パン粉, 砂糖	玉ねぎ	塩, こしょう, ソース, ケチャップ, ワイン	29.7 g
	野菜のおろし和え				砂糖	キャベツ, こまつな, ★もやし, だいこん	しょうゆ	
	冬瓜のすまし汁			★豆腐	でんぷん	にんじん, とうがん, こまつな	だし昆布, かつお節, 塩, 酒, しょうゆ	
14 金	セレクトドリンク			★ヨーグルト(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ)		ぶどうジュース, ★りんごジュース		797 kcal
	チキンカレー			鶏肉, ★チーズ	米, 米油, じゃがいも, ★バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん	ワイン, カレー粉, 鶏ガラ, ウスターソース, ケチャップ, チャツネ, 塩, こしょう, しょうゆ	19.8 g
	ベーコンサラダ			ベーコン	米油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, しょうゆ	
	ピーチゼリー			寒天	砂糖	★ももジュース, ★黄桃缶		
18 火	キムチチャーハン		○	豚肉	米, ごま油, ★ごま	にんにく, しょうが, にんじん, 白菜キムチ, ピーマン	塩, こしょう, しょうゆ	728 kcal
	中華たまごスープ			鶏肉, ★豆腐, たまご	でんぷん, ごま油	長ねぎ	鶏ガラ, 塩, しょうゆ	30.4 g
	果物					冷凍みかん		
19 水	ミルクパン	W杯応援献立	○		★ミルクパン			721 kcal
	フィッシュアンドチップス			ホキ	薄力粉, 米油, じゃがいも		塩, こしょう, ベーキングパウダー, 炭酸水, モルトビネガー	30.2 g
	チーズサラダ			★チーズ	米油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, しょうゆ	

※アレルギー食品には記号を表示しています。
※食材料の購入等により献立を変更することがあります。
※7月19日(水)は、サッカー女子ワールドカップ応援献立です。開催国のオーストラリア、ニュージーランド料理を作ります。

文京区学校給食における和食の日の取り組み

「和食」は日本人の伝統的な食文化として、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、和食文化は世界的にも注目されています。

文京区では、次世代を担う子供たちが和食の良さを理解し、和食の保護・継承と情報発信ができる人材になることを願い、区立小中学校の給食で毎月「和食の日」に取り組んでいます。

御家庭でも、旬の食材を選び、ご飯とみそ汁を基本とした一汁三菜の献立を継承していきましょう。