



7月 献立表



平成28年

練馬区立豊玉中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 身体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	金	牛乳	あぶ玉丼 甘酢漬け けんちん汁	牛乳 油揚げ 焼き竹輪 たまご 豆腐 かつお節	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 米油	人参 唐辛子 小松菜 干し椎茸 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり レモン果汁 ごぼう 大根 ねぎ	836 34.3
4	月	牛乳	麦ごはん 魚の辛子ソース焼き もやしのごま酢和え かき玉汁	牛乳 わかめ だし昆布 めかじき 鶏肉 豆腐 たまご かつお節	米 大麦 片栗粉 砂糖 ごま 米油	人参 小松菜 玉葱 もやし きゅうり 干し椎茸 ねぎ	778 35.7
5	火	牛乳	ごはん 鶏と野菜の揚げ煮黒酢あん とうがんスープ	牛乳 鶏肉 かに風味かまぼこ 鶏ガラ	米 片栗粉 黒砂糖 米油	人参 ビーマン 小松菜 しょうが なす 玉葱 とうがん とうもろこし缶	816 25.8
6	水	牛乳	炒め大豆ごはん プリ辛ししゃも 蒸しとうもろこし ひつつみ汁	牛乳 青のり ししゃも だし昆布 大豆 鶏肉 かつお節	米 大麦 片栗粉 砂糖 白玉粉 米油	人参 小松菜 しょうが ねぎ とうもろこし 干し椎茸 大根 ごぼう 唐辛子	776 31.3
7	木	牛乳	ジャージャー麺 じゃこ入り昆布サラダ セタフルーツポンチ	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ 大豆 豚肉 みそ	蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 マカロニ ごま油 米油 ごま	人参 唐辛子 小松菜 ねぎ にんにく しょうが 玉葱 たけのこ缶 干し椎茸 大根 グリンピース パイン缶 桃缶 みかん缶	863 29.7
8	金	牛乳	コーンピラフ ポテトチーズローフ ミネストローネスープ	牛乳 チーズ 鶏肉 たまご ベーコン いんげん豆 鶏ガラ	米 じゃがいも パン粉 マカロニ パター 米油	人参 ビーマン 赤ビーマン パセリ トマト缶 玉葱 セロリ マッシュルーム缶 にんにく とうもろこし缶	836 30.8
11	月	牛乳	ごはん 韓国風すきやき煮 きゅうりと大根のピリ辛漬け 杏仁ゼリー	牛乳 寒天 豆腐 豚肉	米 春雨 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油 ごま	人参 青梗菜 唐辛子 玉葱 にんにく しょうが えのきたけ キャベツ ねぎ きゅうり 大根 桃缶	808 26.1
12	火	牛乳	麦ごはん イカの香味焼き 切り干し大根のナムル ビーフンスープ	牛乳 わかめ イカ 鶏肉 豆腐 鶏ガラ	米 大麦 砂糖 ビーフン ごま油 米油	人参 小松菜 唐辛子 ねぎ にんにく しょうが もやし 切り干し大根 きゅうり 干し椎茸	744 31.5
13	水	牛乳	黒糖パン ポークソテーマトソース グリーンポテト コンソメスープ	牛乳 豚肉 ウィンナー いんげん豆 豚骨	黒砂糖パン 薄力粉 砂糖 じゃがいも 米油	トマト缶 パセリ 人参 小松菜 玉葱 にんにく キャベツ	779 32.4
14	木	牛乳	ごはん アジフライ カラフルピクルス 呉汁	牛乳 アジ たまご 大豆 鶏肉 油揚げ みそ かつお節	米 薄力粉 パン粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米油	赤ビーマン 人参 きゅうり 黄ビーマン 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ	813 36.3
15	金	牛乳	麻婆豆腐丼 なるとと青梗菜のスープ	牛乳 わかめ 豚肉 みそ 豆腐 なると 鶏肉 鶏ガラ	米 大麦 砂糖 片栗粉 米油 ごま油 ごま	人参 なら 唐辛子 青梗菜 にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ缶 ねぎ もやし	776 33.2
18	月		海の日				
19	火	牛乳	ごはん 魚の梅マヨネーズ焼き 塩昆布炒め みそ汁	牛乳 昆布 たら 油揚げ 豆腐 みそ かつお節	米 上新粉 じゃがいも こんにゃく マヨネーズ 米油 ごま	人参 小松菜 梅干し キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ ぶなしめじ	769 30.6
20	水	牛乳	夏野菜カレーライス 大豆入りツナサラダ 果物	牛乳 鶏肉 ツナ缶 大豆 豚骨	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 米油 パター	人参 ビーマン トマト 小松菜 かぼちゃ にんにく しょうが セロリ 玉葱 なす きゅうり	901 27.2

★学校行事や食材発注の都合により献立を変更することがあります

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μg(RE)	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	807	31.1	26.0%(23.3g)	383	3.0	323	0.44	0.60	38	6.2	3.3
栄養摂取基準	820	25～40	エネルギー比 25～30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

