



7月 献立予定表



練馬区立中村中学校

平成27年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
					魚肉・卵・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水		ご飯 ★千草焼き 筑前煮 じゃが芋とキャベツのみそ汁	鶏肉、大豆、野菜が入った、たまご焼きです	たまご 鶏肉 大豆 そうだがつお節 油揚げ 米みそ	牛乳 煮干し	にんじん にら こまつな	玉葱 えのきたけ ごぼう だいこん 干し椎茸 キャベツ	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 こんにやく じゃがいも	こめ油	827 34.3
2	木		★じゅーしい いかのかりんとう揚げ もやしのピリ辛和え もずく汁	沖縄県郷土料理食、混ぜご飯です	豚肉 さつま揚げ 糸かつお いか 油揚げ そうだがつお節 木綿豆腐 米みそ	牛乳 だし昆布 もずく	にんじん 万能ねぎ こまつな ほうれんそう	にんにく しょうが ごぼう 干し椎茸 キャベツ りょくとうもやし だいこん 玉葱	水稲穀粒 米粒麦 こんにやく かたくり粉 三温糖	こめ油 白ごま	807 35.6
3	金		ご飯 ★吉野汁 ビーマンの肉づめ ベーコンとキャベツ炒め	すまし汁にとろみをつけた奈良県郷土料理食です	鶏肉 豚肉 たまご ベーコン そうだがつお節 かまぼこ 生揚げ	牛乳 だし昆布	青ピーマン にんじん こまつな	玉葱 キャベツ とうもろこし缶詰 だいこん ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 薄力粉 パン粉 かたくり粉 こんにやく さといも	こめ油	837 34.5
6	月		ご飯 大根とじゃこのおかか和え じゃがいもの中華炒め ★肉豆腐	豚肉と豆腐をしょうゆベースで煮込みます	かつお節 豚肉 木綿豆腐 そうだがつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう 青ピーマン チンゲンサイ	だいこん 玉葱	水稲穀粒 米粒麦 じゃがいも しらたき 三温糖	こめ油 ごま油	810 34.6
7	火		【七夕の行事食】 枝豆ごはん 魚の西京チーズ焼き ひじきのいそ煮 ★七夕汁	そうめんやオクラが入った、すまし汁です	シルバー 白甘みそ 豚肉 そうだがつお節 木綿豆腐	牛乳 チーズ ほしひじき だし昆布	にんじん 青ピーマン オクラ	えだまめ だいこん 玉葱 えのきたけ ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 こんにやく 三温糖 そうめん	白ごま こめ油	820 36.7
8	水		スパゲティナポリタン ツナサラダ ★ペイザンヌスープ	フランスの家庭料理、野菜スープです	ベーコン 豚肉 まぐろ缶詰 鶏ガラ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン トマトピューレ ブロッコリー チンゲンサイ	玉葱 レモン セロリ かぶ マッシュルーム(ゆで) にんにく しょうが キャベツ	スパゲティ 三温糖 じゃがいも	こめ油	821 37.2
9	木		キムチチャーハン パンサンスー ★フレッシュトマトスープ 果物(さくらんぼ)	旬のトマトとたまごのスープです	豚肉 ボンレスハム 鶏ガラ 大豆 たまご	牛乳	にんじん 青ピーマン トマト ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ はくさい(キムチ漬け) キャベツ きゅうり りょくとうもやし 玉葱 さくらんぼ	水稲穀粒 米粒麦 はるさめ 三温糖 じゃがいも かたくり粉	こめ油	833 29.8
10	金		ご飯 かぼちゃのみそ汁 ★納豆のかき揚げおろしだれ 小松菜ともやし炒め	納豆の日にちなんで納豆を食べましょう	納豆 ベーコン そうだがつお節 生揚げ 米みそ	牛乳 あおのり 煮干し	にんじん こまつな かぼちゃ	玉葱 ねぎ だいこん とうもろこし缶詰(体丸) りょくとうもやし えのきたけ	水稲穀粒 米粒麦 薄力粉 かたくり粉 三温糖	こめ油	824 27.3
13	月		ご飯 チキンのパン粉焼き 野菜のオムレツ炒め ★冬瓜のスープ	7月が旬の冬瓜、果肉は白くてやわらかいです	鶏肉 木綿豆腐 豚肉 そうだがつお節	牛乳 チーズ だし昆布	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく キャベツ とうがん ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 パン粉 三温糖 かたくり粉	マヨ ネーズ こめ油	833 34.2
14	火		麦ご飯 ナムル 芋もち ★なす入りマーボー豆腐	油をまぶして焼いた夏野菜、なすが入ります	豚肉 大豆 麦みそ 鶏ガラ 木綿豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ きゅうり ねぎ にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 だいこん なす	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 じゃがいも かたくり粉	有塩パ ター こめ油 ごま油	836 29.7
15	水		★ホットドッグ マカロニサラダ イタリアンスープ 果物(メロン)	コッペパンにキャベツとフルーツを挟んで焼きます	フランクフルト まぐろ缶詰 鶏ガラ ベーコン 鶏肉 たまご	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ 玉葱 しょうが にんにく セロリ メロン	コッペパン マカロニ 三温糖 じゃがいも パン粉	マーガ リン こめ油	818 34.2
16	木		ご飯 豚汁 ★ししゃもの二色揚げ キャベツの糸寒天和え	青のりとカレーの二色です	たまご 青大豆 そうだがつお節 豚肉 木綿豆腐 米みそ 油揚げ	牛乳 ししゃも あおのり 糸寒天 煮干し	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	水稲穀粒 米粒麦 薄力粉 三温糖 じゃがいも こんにやく	こめ油	846 35.2
17	金		夏野菜カレーライス 和風サラダ ★フルーツゼリー	みかん、パイナップル、桃の果肉が入ります	豚肉 鶏ガラ	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	にんじん トマト かぼちゃ 青ピーマン さやいんげん ほうれんそう	しょうが にんにく 玉葱 セロリ りんご なす キャベツ 切干しだいこん りんごジュース 蜜柑缶詰 バイン(缶詰) もも(缶詰)	水稲穀粒 米粒麦 薄力粉 三温糖 上白糖	こめ油 有塩パ ター	924 26.7
20	月										
21	火										

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

《夏の食生活》

1. 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気を付けましょう！

お腹が冷えて、食欲がなくなってしまいます。

2. 朝ごはんをしっかり食べましょう！

朝ごはんは1日のエネルギーの源です。しっかり食べましょう。

3. 夏野菜をたっぷり食べましょう！

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜はビタミン類がいっぱいです。

とくに色の濃い野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。

4. のどがかわいたら牛乳を飲みましょう！

ゴクゴクと一気に飲まず、一口ずつ飲みましょう。

5. 冷房にも気を付けましょう！

冷房の部屋ばかりにしていると、冷えて胃や腸の働きが悪くなってしまいます。

6. 食中毒に気を付けましょう！

冷蔵庫に入れてあるからといって安心しないようにしましょう。