



7月 献立予定表



練馬区立中村中学校

平成 28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 豆製品 1群	牛乳 小魚 海藻 2群	緑黄色 野菜 3群	その他の野菜 果物 4群	穀類いも類 砂糖 5群	油脂 6群	
1	金		★上海焼きそば フライドポテト くだもの (さくらんぼ)	豚肉と海鮮類が入った塩焼きそばです。	いか たこ あさり 豚肉	牛乳 あおのり	にんじん なら	玉葱 キャベツ たけのこ 干し椎茸 さくらんぼ	蒸し中華めん じゃがいも	こめ油 大豆油	805 33.9
4	月		ごはん・みそ汁 ★豆腐ハンバーグ おろしソース ひじきの煮物	ハンバーグの上におろしソースをかけ、さっぱり仕上げます	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ 米みそ (だし: しょうだがつ お節・昆布)	牛乳 ほしひじき	にんじん さやいんげん こまつな	玉葱 だいこん えのきたけ	精白米 大麦 パン粉 砂糖 こんにゃく	こめ油	798 32.3
5	火		ココアパン 白身魚のチーズ焼き マッシュポテト ★ミネストローネ	イタリアの家庭料理、トマトが入った具だくさんスープです	メルルーサ ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 金時豆 (だし: 鶏ガラ)	牛乳 ピザチーズ	青ピーマン にんじん トマト缶	黄ピーマン にんにく 玉葱 セロリー キャベツ	ココアパン じゃがいも マカロニ	有塩バター こめ油	800 39.4
6	水		麻婆茄子豆腐丼 ★バンサンスー 茹でとうもろこし	野菜や春雨を使った中華風酢の物です	豚ひき肉 大豆 豆腐 麦みそ (だし: 鶏ガラ)	牛乳	にんじん なら	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ 干し椎茸 なす きゅうり もやし とうもろこし	精白米 大麦 砂糖 かたくり 粉 はるさめ	こめ油 ごま油 大豆油	879 30.8
7	木		【七夕の行事食】 五目ちらし 冬瓜のあんかけ煮 ★七夕汁・冷凍りんご	そうめんやオクラが入った、すまし汁です	油揚げ 凍り豆腐 たまご 鶏肉 豆腐 なた豆 (だし: しょうだがつ お節・昆布)	刻みのり 牛乳	にんじん みつば オクラ	かんぴょう 干し椎茸 とうがん しょうが えだまめ ねぎ 冷凍りんご	精白米 大麦 砂糖 くずでん 粉 そうめん	こめ油	790 27.1
8	金		バターライス ★タンドリーチキン 夏野菜炒め・レタススープ	カレー粉とヨーグルトに鶏肉を漬け込んで焼きます	鶏肉 ベーコン 豚肉 (だし: 鶏ガラ)	牛乳 ヨーグルト チーズ	トマト ピューレ 赤ピーマン かぼちゃ にんじん	にんにく しょうが 玉葱 ズッキーニ とうもろこし レタス	精白米 大麦 じゃがいも	有塩バター オリーブ油 こめ油	805 29.7
11	月		★チンジャオロースー 青梗菜のスープ くだもの (小玉すいか)	旬のピーマン3色を使い、彩りよく仕上げます	豚肉 鶏肉 (だし: 豚骨)	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく エリンギ 玉葱 たけのこ りょくとうもやし 黄ピーマン ぶなしめじ 小玉すいか	精白米 大麦 砂糖 かたくり 粉	こめ油	784 30.3
12	火		ごはん・かつおでんぶ 生揚げの肉みそ焼き きゅうりのピリ辛漬け ★吉野汁	すまし汁にとろみをつけた奈良県郷土料理です	粉かつお 生揚げ 豚肉 大豆 米みそ 鶏肉 (だし: しょうだがつ お節・昆布)	牛乳	にんじん ほうれんそう	玉葱 きゅうり とうがん ねぎ	精白米 大麦 砂糖 かたくり 粉 じゃがいも あられ麩	白ごま こめ油 ごま油	801 31.3
13	水		枝豆ごはん・肉じゃが 野菜のごま和え ★茶碗蒸し	出汁のきいた卵液に鶏肉・かまぼこ・えびなどを入れ蒸します	豚肉 たまご 鶏肉 かまぼこ えび (だし: しょうだがつ お節)	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな みつば	えだまめ 玉葱 りょくとうもやし キャベツ 干し椎茸	精白米 もち米 大麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	こめ油 白ごま	811 33.3
14	木		★二色サンド(マ・ガリン・ジャム) バジルサラダ かぼちゃのシチュー	黒砂糖パンにマ・ガリン・食パンにマ・マレートジャムをはさみます	鶏肉 白いんげん豆 (だし: 鶏ガラ)	ジョア 牛乳 生クリーム	にんじん こまつな さやいんげん かぼちゃ	キャベツ とうもろこし にんにく 玉葱 セロリー グリンピース	食パン 黒砂糖 食パン マーメイドジャム 砂糖 小麦粉	マーガリン こめ油 有塩バター	849 27.1
15	金		ごはん・★チャプチェ 鮭のねぎソース 卵入りわかめスープ	韓国の家庭料理、野菜と春雨の炒めものです	さけ 豚肉 たまご (だし: 鶏ガラ)	牛乳 わかめ	にんじん なら	しょうが にんにく ねぎ 玉葱 りんご えのきたけ りょくとうもやし	精白米 大麦 砂糖 緑豆はるさめ かたくり 粉	こめ油 ごま油 白ごま	791 37.6
18	月	海の日									
19	火		【食育の日・沖縄県】 ★ししじゅーしー 豆あじのごまから揚げ いんげんとコーンの炒め物 ★もずく汁	沖縄県郷土料理食の混ぜご飯です。沖縄産のもずくを使います	豚肉 かまぼこ まめあじ ベーコン 豆腐 米みそ (だし: しょうだがつ お節・昆布)	刻み昆布 牛乳 もずく	にんじん さやいんげん	しょうが 干し椎茸 玉葱 とうもろこし ねぎ	精白米 大麦 もち米 砂糖 小麦粉 かたくり 粉	こめ油 白ごま 大豆油	803 33.7
20	水		夏野菜カレー 和風サラダ ★フルーツポンチ	みかん、パイナップル、りんごの果肉、寒天が入ります	豚肉 レンズ豆 ポンレスハム (だし: 鶏ガラ)	牛乳 寒天	にんじん トマト かぼちゃ 青ピーマン	しょうが にんにく 玉葱 セロリー りんご なす キャベツ きゅうり 切干しいんげん こんにゃく 餅 かん缶	精白米 大麦 小麦粉 砂糖	こめ油 オリーブ油 有塩バター	914 24.9
21	木	夏期休業日 7/21~8/31									

※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。

栄養 摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μ gRE	mg	mg	mg	g	g
今月分平均	818	31.7	24.3	359	3.0	289	0.48	0.56	36	6.2	3.0
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0