

7月 献立予定表

練馬区立中村中学校

平成 29 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		
3 月		コーンピラフのクリームかけ ★グリーンサラダ ミニトマト	いんげん、きゅうり、チンゲン菜を入れます	鶏肉 白いんげん豆 ハム だし：鶏ガラ	牛乳 チーズ	にんじん ミニトマト ピーマン チンゲン菜	玉葱 コーン エリンギ もやし きゅうり	精白米 大麦 小麦粉 三温糖	バター こめ油	837 27.3	
4 火		ごはん 鮭の照り焼き 野菜のみそ炒め ★団子汁	白玉団子を入れた汁物です	鮭 豚肉 みそ 油揚げ だし：かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが なす 大根 干し椎茸	精白米 三温糖 片栗粉 じゃが芋 白玉団子	こめ油	802 35.9	
5 水		★チンジャオロース-丼 春雨サラダ わかめスープ	ピーマンと細切り肉の炒め物です	豚肉 ハム 豆腐 だし：鶏ガラ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉葱 エリンギ たけのこ もやし きくらげ えのき ねぎ	精白米 三温糖 じゃが芋 片栗粉 緑豆はるさめ	こめ油 白ごま ごま油	810 28.8	
6 木		ジャージャー麺 ★パリパリサラダ くだもの(冷凍りんご)	ワンタンの皮を揚げてサラダにトッピングします	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 みそ テンメンジャン だし：豚骨・鶏ガラ	牛乳 ひじき	にんじん 水菜	にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり キャベツ 冷凍りんご	中華麺 三温糖 片栗粉 はちみつ ワンタンの皮	こめ油 ごま油 大豆油(揚げ油)	883 36.8	
7 金		【七夕の行事食】 ちらし寿司 鶏肉の香味焼き きゅうりのゆかりあえ ★そうめん汁	野菜やなるとを入れたすまし汁にそうめんを加えます	凍り豆腐 油揚げ 鶏肉 なた だし：かつお節・こんぶ	牛乳 刻みのり	にんじん さやいんげん ほうれん草	かんぴょう 干し椎茸 しょうが にんにく きゅうり 大根	精白米 大麦 砂糖 そうめん		801 30.6	
10 月		ごはん ★ちりめん山椒 みそドレサラダ 肉豆腐	じゃこと山椒を使った手作りの佃煮です	みそ 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 水菜	キャベツ 切干大根 きゅうり 玉葱 えのき 椎茸	精白米 水あめ 三温糖 白滝	こめ油	804 32.4	
11 火		麦ごはん ★酢豚 ナムル くだもの(すいか)	しょうゆの甘酢ベースの味付けで仕上げます	豚肉 凍り豆腐 だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	干し椎茸 たけのこ 玉葱 しょうが もやし ねぎ にんにく すいか	精白米 大麦 三温糖 片栗粉	こめ油 大豆油(揚げ油)	850 27.8	
12 水		ガーリックピラフ ★ピーマンの肉詰めトマトソース 野菜とマカロニのスープ	トマトソースでさっぱり作ります	ベーコン 豚肉 おから レンズ豆 鶏肉 だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん パセリ ピーマン こまつな トマトピューレ	にんにく 玉葱 エリンギ 白菜 コーン	精白米 大麦 片栗粉 三温糖 米粉マカロニ	バター オリーブ油 こめ油	811 29.6	
13 木		ごはん のりの佃煮 ★竹輪の二色揚げ 煮びたし みそ汁	青のりと白ごまを入れた衣をつけて揚げます	竹輪 凍り豆腐 生揚げ みそ だし：かつお節	牛乳 焼きのり 青のり	にんじん こまつな ほうれん草	白菜 えのき 玉葱	精白米 三温糖 小麦粉 こんにゃく	大豆油(揚げ油) 白ごま	802 28.5	
14 金		バジルフランス ★フルーツクリームサンド コーンサラダ ポトフ	コッペパンにクリームとフルーツ缶(パイナップル・みかん・りんご)をはさみます	ベーコン フランクフルト 豚肉 白いんげん豆 だし：鶏ガラ	牛乳 ホイップクリーム	赤ピーマン にんじん	もやし きゅうり コーン 玉葱 キャベツ パイン缶 みかん缶 りんご缶	ソフトフランスパン コッペパン 三温糖 じゃが芋	マーガリン こめ油	809 28.7	
17 月	海の日										
18 火		【食育の日・沖縄県郷土料理】 ★タコライス ゴーヤチャンプルー もずくスープ	ひき肉を使ったスパイシーなタコミートと茹でキャベツをごはんの上にのせます	豚肉 大豆 豆腐 たまご かつお節 鶏肉 だし：鶏ガラ・豚骨	牛乳 もずく	にんじん トマト	にんにく 玉葱 キャベツ ゴーヤ 干し椎茸 もやし ねぎ	精白米 三温糖 片栗粉	こめ油 ごま油	792 29.7	
19 水		★小梅ごはん 豆あじの南蛮漬け 茹でとうもろこし みそ汁	ごはんにカリカリ梅とごまを混ぜます	豆あじ 豆腐 油揚げ みそ だし：かつお節	牛乳	ピーマン みつば	しょうが 玉葱 とうもろこし 冬瓜 梅干し	精白米 大麦 片栗粉 三温糖	大豆油(揚げ油) 白ごま	847 32.4	
20 木	セレクト	★夏野菜カレー きゅうりのピリ辛漬け 飲み物セレクト(オレンジジュースorりんごジュースorジョアブレン味)	なす、かぼちゃ、いんげん、ピーマンを使います	鶏肉 レンズ豆 だし：鶏ガラ	牛乳(調理用) (ジョア)	にんじん トマト缶 かぼちゃ ピーマン さやいんげん	しょうが にんにく 玉葱 なす きゅうり (りんごジュース・オレンジジュース)	精白米 大麦 小麦粉 三温糖	こめ油 バター ラー油 ごま油 白ごま	887 26.7	
21 金	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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μ gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月分平均	826	30.4	22.8	350	2.9	306	0.49	0.54	36	6.5	3.4
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



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物です。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。

伝統的な手法で作る「手延べそうめん」は、小麦粉に塩水を加えて練った生地を、油などを塗ってよりをかけながら細く長く延ばし、乾燥、熟成させたものです。奈良県の「三輪そうめん」、兵庫県の「播州そうめん」、香川県の「小豆島そうめん」など、各地でご当地そうめんが作られています。

