

[献立表]

平成27年7月度

練馬区立北町中学校

日	献立名	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	栄養価		
1 水	牛乳 ご飯 シヤモカレー風味天ぷら ひじきの煮物 白玉団子汁, 果物 (すいか)	たまご 鶏ひき肉 鶏肉モモ 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも ひじき	米 薄力粉 上白糖 こんにやく 白玉	油 いりごま	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ すいか	エネルギー 868 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.6 g
2 木	牛乳 ご飯 回鍋肉 ビーフンスープ 焼きジャガ芋	豚モモ みそ 鶏肉モモ	牛乳	米 上白糖 かたくり粉 ビーフン じゃがいも	油 ごま油 アーモンド	にんじん チンゲン ツアイ キャベツ ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸	エネルギー 851 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.5 g
3 金	牛乳 ロシア ピロシキ ロールパン いちごジャム ロシア 鮭のウハ-	たまご 豚ひき肉 さけ	牛乳 脱脂粉乳	ブレミックス粉 薄力粉 ロールパン じゃがいも	油 バター	にんじん 玉葱 干し椎茸 いちごジャム にんにく キャベツ ライム	エネルギー 830 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 3.7 g
6 月	牛乳 海鮮丼 わかめスープ 竹輪の磯辺揚げ	豚肩 むきえび いか ほたてが い とうもろこし 木綿豆腐 焼き竹輪 たまご	牛乳 わかめ あおのり	米 かたくり粉 薄力粉	ごま ごま油 油	にんじん チンゲン ツアイ はくさい 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ねぎ しょうが	エネルギー 822 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.7 g
7 火	牛乳 あなご入りちらし寿司 豆腐団子の甘酢だれ 七夕そうめん汁 星空ゼリー	あなご 木綿豆腐 豚ひき肉 ゼラチン	牛乳 脱脂粉乳 寒天	米 上白糖 かたくり粉 そうめん 焼き麩	いりごま 油	こまつな にんじん ごぼう きゅうり 玉葱 しょうが 干し椎茸 ぶどうストレートジュース パインアップル レモン	エネルギー 805 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 21 g 食塩相当量 3.5 g
8 水	牛乳 長崎県B級グルメトコロライ キャベツサラダ ペイザンヌスープ	豚ロース たまご ウィンナー ベー コン	牛乳 生クリーム	米 麦 薄力粉 パン粉中ざら糖 マカロニ 上白糖 じゃがいも	油 バター	青ピーマン にんじ ん こまつな マッシュルーム 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく	エネルギー 873 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.9 g
9 木	牛乳 ご飯 焼きコロッケ ベーコンドレサラダ 切り干し大根のスープ	豚ひき肉 たまご ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 ピザ用チーズ わかめ	米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 上白糖	油 ごま ごま油	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり にんにく 切干しだいこん ねぎ	エネルギー 889 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.2 g
10 金	牛乳 坦々麺 チーズ南瓜	豚ひき肉	牛乳 ピザ用チーズ	蒸し中華めん 上白糖	油 ごまペースト ごま油	にんじん チンゲン ツアイ 西洋かぼ ちゃ にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ りょくとうもやし	エネルギー 803 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.6 g
13 月	牛乳 ご飯 にしんの塩焼き 味噌きんぴら 凍り豆腐のそぼろ煮	にしん開き干し みそ 鶏ひき肉 大豆 凍り豆腐	牛乳	米 上白糖 こんにやく かたくり粉	油	にんじん こまつな しょうが ごぼう 干し椎茸 だいこん	エネルギー 838 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.9 g
14 火	牛乳 ご飯 おかかとじゃこのふりかけ 豚肉の唐揚げ 呉汁	かつお節 豚モモ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃ こ あおのり	米 上白糖 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも	ごま ごま油	こまつな にんじん しょうが にんにく だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー 881 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.9 g
15 水	牛乳 鹿児島 さつますもじ 鹿児島県 かいのこ汁 鹿児島 薩摩揚げ	さつま揚げ たまご 大豆 生揚げ みそ まあじ 押し豆腐 みそ	牛乳	米 上白糖 こんにやく パン粉 かたくり粉	いりごま 油	にんじん 西洋かぼ ちゃ 干し椎茸 ごぼう れんこん なす しょうが	エネルギー 802 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.9 g
16 木	牛乳 チリビーンズドッグ イタリアンスープ 北海サラダ	豚ひき肉 いんげんまめ 鶏肉モモ たまご	牛乳 チーズ	コッペパン パン粉 じゃがいも 上白糖	油 くるみ	にんじん こまつな にんにく 玉葱 ホールコーン キャベツ	エネルギー 822 kcal たんぱく質 36 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 4.9 g
17 金	牛乳 夏野菜カレー 福神漬 わかめとツナのサラダ	豚モモ ツナ	牛乳 脱脂粉乳 わかめ チーズ	米 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖	油 バター ごま	にんじん 西洋かぼ ちゃ しょうが にんにく 玉葱 なす りんご 福神漬 きゅうり	エネルギー 838 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.5 g

7月平均栄養量

栄養摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A g	B1 mg	B2 mg	C mg	g
平均摂取量	840	32.2	26.9	408	3.7	370	0.54	0.6	33	3.5
国の基準量	820	30.0	24.6	450	4.0	300	0.50	0.60	35	3.0

全体の25～30%