平成25年度

7月　予定献立表

練馬区立練馬中学校

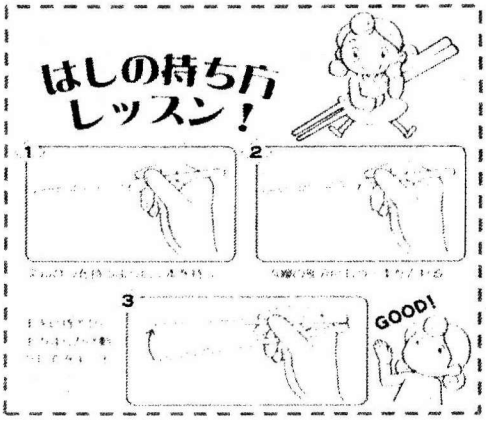
日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき 体の組織をつくるもの ＜1群・2群＞	体の調子を整えるもの ＜3群・4群＞	エネルギーとなるもの ＜5群・6群＞	栄養価 エネルギー たんぱく質
1	月	セサミトースト かぼちゃと人参のポタージュ ハニーサラダ	○	牛乳　生クリーム 調理用乳　鶏肉	にんじん　かぼちゃ　かぼちゃペースト パセリ　にんにく　玉ねぎ　きゅうり キャベツ　とうもろこし	食パン　グラニュー糖 薄力粉　はちみつ　バター マーガリン　すりごま　油	806 24.4
2	火	麻婆なす丼 青菜のすまし汁 くだもの	○	牛乳　豚肉　みそ　豆腐	にんじん　にら　小松菜　なす しょうが　にんにく　玉ねぎ ねぎ　干し椎茸　くだもの	米　砂糖　片栗粉 油　ごま油	792 31.9
3	水	大豆入りひじきごはん キャベツと生揚げの味噌汁 ほっけの干物	○	牛乳　ひじき　大豆 鶏肉　油揚げ　生揚げ みそ　ほっけ．	にんじん　キャベツ　ねぎ	米　こんにゃく　砂糖　油	804 38.7
4	木	丸パン イタリアンハンバーグ ヌイユスープ・くだもの	○	牛乳　サラダチーズ 卵　調理用乳　豚肉 おから　ベーコン	ホールトマト　にんじん　パセリ 玉ねぎ　にんにく　しょうが キャベツ　セロリ　くだもの	ショートニングパン パン粉　砂糖　ヌイユ 油　オリーブ油	828 35.8
5	金	ごはん・そうめん汁 豚肉と小松菜のピリ辛炒め 七夕ゼリー 七夕メニュー	○	牛乳　こんぶ　鶏肉　豚肉	にんじん　小松菜　たけのこ 干し椎茸　大根　にんにく　もやし ぶどうジュース　パイナップル	米　そうめん　片栗粉 砂糖　油　ごま油	822 33.4
8	月	スパゲッティミートソース ブロッコリーサラダ	○	牛乳　粉チーズ 大豆　豚肉	にんじん　ホールトマト　玉ねぎ 黄ピーマン　ブロッコリー マッシュルーム　キャベツ にんにく　しょうが	スパゲッティ　薄力粉 砂糖　オリーブ油 バター　油	814 31.0
9	火	ごはん・野菜とがんもの煮物 鮭のごまみそ焼き 練馬産蒸しとうもろこし 練馬産のとうもろこしです	○	牛乳　鶏肉　がんもどき 鮭　みそ	にんじん　さやいんげん 干し椎茸　大根　とうもろこし	米　じゃがいも　砂糖　油 練りごま　すりごま	859 40.0
10	水	ツナトースト レタスと卵のスープ ジャーマンポテト	○	牛乳　ピザチーズ　ツナ ハム　卵　ベーコン	パセリ　にんじん　玉ねぎ レタス　にんにく	食パン　片栗粉 じゃがいも　油 マヨネーズ	757 29.8
11	木	夏野菜カレー シーザーサラダ 福神漬	○	牛乳　粉チーズ　豚肉	にんじん　かぼちゃ　赤ピーマン いんげん　しょうが　にんにく 玉ねぎ　なす　りんご　キャベツ きゅうり　とうもろこし	米　ざらめ　薄力粉　砂糖 食パン　油　バター	880 26.1
12	金	わかめごはん・肉豆腐 いんげんの胡麻和え くだもの	○	牛乳　わかめごはんの素 豚肉　豆腐	にんじん　いんげん　玉ねぎ 干し椎茸　キャベツ　ねぎ もやし　くだもの	米　砂糖　片栗粉　すりごま	824 34.0
16	火	ジャンバラヤ ベーコンポテトスープ 白身魚の香草焼き	○	牛乳　粉チーズ　鶏肉 ウインナー　ベーコン ホキ	にんじん　青・赤ピーマン　にんにく　玉ねぎ　とうもろこし　しょうが　キャベツ	米　じゃがいも　パン粉 バター　油　オリーブ油	807 32.4
17	水	ごはん・えのきのスープ 油淋鶏（ユーリンチイ） じゃこサラダ	○	牛乳　ちりめんじゃこ わかめ　鶏肉　豆腐	にんじん　えのきたけ　ねぎ たけのこ　ねぎ　しょうが にんにく　きゅうり　キャベツ	米　片栗粉　薄力粉　砂糖 いりごま　ごま油　油	809 32.8
18	木	メイプルフレンチトースト チキントマトシチュー バジルドレッシングサラダ	○	牛乳　生クリーム　調理用乳 卵　鶏肉　白いんげん豆	にんじん　ホールトマト にんにく　玉ねぎ　きゅうり マッシュルーム　キャベツ	食パン　砂糖　薄力粉 メープルシロップ　油 じゃがいも　バター	807 29.9
19	金	びりんめし・豆腐とねぎの味噌汁 もやしのからし和え 抹茶豆乳プリン 19日は食育の日	○	牛乳　生クリーム 豆腐　油揚げ　みそ	にんじん　ごぼう　干し椎茸 切干大根　ねぎ もやし　にんにく	米　砂糖　油　いりごま ごま油　すりごま	869 32.8

学校栄養摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	820Kcal	25～40ｇ	25～30%	450ｍｇ	4.0mg	6.5g	300μgRE	0.50ｍｇ	0.60mg	35mg	3ｇ
練馬中平均栄養摂取基準	819Kcal	32.3g	29%	390mg	3.0mg	7.1g	337μg	0.52mg	0.60mg	41mg	3.8g

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

給食使用食材の主な産地
（先月使用した食材の主な産地）

米…青森・秋田
パン…カナダ・アメリカ産小麦
牛乳…千葉・群馬・岩手・北海道
人参…徳島・千葉
玉ねぎ…北海道・佐賀
小松菜…練馬区産・埼玉
きゅうり…群馬・埼玉
キャベツ…練馬区産・東京
じゃがいも…鹿児島
もやし…栃木
ぶなしめじ…長野
清見オレンジ…愛媛



※給食費の引き落としは7月17日（水）です。ご準備をお願いいたします。