



7月 献立表

練馬区立田柄中学校

平成27年

日	曜日	献立名	献立名			赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で 補って欲しい 食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
			(上段) 主食 主菜	(下段) 副菜	汁物					
1	水	アーモンドトースト 白インゲン豆ポタージュ ブロッコリーサラダ	アーモンド	インゲン豆	ベーコン 生クリーム 牛乳	食パン グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 上白糖 アーモンド バター マーガリン 米ぬか油	パセリ ブロッコリー 玉葱 にんにく キャベツ とうもろこし	肉類 果物類	772 kcal 24.4 g	
2	木	たこ飯 雑穀しゅうまい 野菜の黒ごま和え むら雲汁	たこ	豚肉 鶏肉 卵 絹豆腐 牛乳 ひじき	米 もち米 古代米 三温糖 でん粉 すりごま 米ぬか油 ごま油	小松菜 にんじん しょうが 玉葱 ねぎ 白菜 干し椎茸	魚介類 果物類	750 kcal 34.0 g		
3	金	マーボーナス丼 青梗菜とシメジのスープ 豆乳ゼリー	豚肉 味噌 鶏肉 豆腐 木綿豆腐 粉寒天 ヨーグルト 牛乳	三温糖 でん粉 ごま油 上白糖 米ぬか油 米 プルーベリージャム	にんじん 小松菜 玉葱 しょうが にんにく ねぎ なす 干し椎茸 青梗菜	魚介類 果物類	817 kcal 29.1 g			
6	月	豆若ご飯 厚焼き卵 切り干し大根の含め煮 味噌汁 (五目)	大豆 豚肉 卵 味噌 油揚げ 木綿豆腐 ひじき 炊き込みわかめ 牛乳	米 麦 三温糖 米ぬか油	にんじん 小松菜 ねぎ 玉葱 ごぼう 切り干し大根 大根	肉類 果物類	788 kcal 31.7 g			
7	火	五目寿司 笹かまの天ぷら 七夕そうめん汁 果物	エビ 卵 鶏肉 笹かまぼこ 牛乳 刻みのり	米 もち米 上白糖 三温糖 そうめん 小麦粉 あられ粉 米ぬか油	にんじん 糸みつば かんぴょう 干し椎茸 たけのこ さくらんぼ	豆・豆製品 芋類	754 kcal 29.0 g			
8	水	夏野菜のカレー 福神漬 吉田さんちの茹で枝豆 くだもの	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 麦 じゃが芋 小麦粉 中さら糖 米ぬか油 バター	かぼちゃ にんにく 玉葱 なす スズキニ セロリ 枝豆 しょうが 冷凍ミカン	魚介類 きのこ類	804 kcal 25.9 g			
9	木	ツナバーガー ボルシチ くだもの	まぐろ缶詰 ベーコン 豚肉 牛乳	丸パン じゃが芋 三温糖 マヨネーズ 米ぬか油 バター	パセリ にんじん 玉葱 にんにく キャベツ レモン トマトピューレ 小玉すいか	豆・豆製品 果物類	770 kcal 32.9 g			
10	金	麦ご飯 豆腐とエビのうま煮 伴三系 冬瓜のスープ	豚肉 えび 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 麦 三温糖 でん粉 ごま油 いりごま 米ぬか油	にんじん 青梗菜 こねぎ しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 白菜 ねぎ もやし きゅうり 冬瓜	肉類 果物類	764 kcal 34.3 g			
13	月	タコライス もずくスープ (和風) サーターアンダギー	豚肉 大豆 木綿豆腐 卵 もずく ダイスチーズ 牛乳	米 三温糖 小麦粉 黒砂糖 米ぬか油 いりごま	にんじん ホールトマト缶 あさつき しょうが にんにく 玉葱 セロリ きゃべつ きゅうり えのきだけ	魚介類 芋類	880 kcal 29.4 g			
14	火	雑穀ご飯 むろあじハンバーグ ごまドレサラダ 沢煮椀	むろあじ 鶏肉 絞豆腐 卵 牛乳	米 麦 きび 古代米 パン粉 上白糖 米ぬか油 ねりごま すりごま	にんじん 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 大根 きゃべつ きゅうり 干し椎茸 たけのこ	豆・豆製品 果物類	751 kcal 32.6 g			
15	水	坦々つけめん 小松菜とひじきのナムル すりおろしリンゴゼリー	豚肉 ひじき アガー 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 上白糖 米ぬか油 すりごま ごま油 芝麻醬	にんじん 小松菜 ねぎ もやし 玉葱 にんにく しょうが きゃべつ りんご	魚介類 きのこ類	810 kcal 28.6 g			
16	木	パエリア ハニーサラダ モロヘイヤとトマトのスープ	鶏肉 えび いか あさり ベーコン 卵 牛乳	麦 米 じゃが芋 でん粉 はちみつ バター 米ぬか油 オリーブ油	ブロッコリー にんじん 玉葱 モロヘイヤ にんにく トマト セロリ キャベツ ぶなしめじ マッシュルーム グリーンピース	豆・豆製品 果物類	806 kcal 29.4 g			
17	金	ご飯 いわしの蒲焼き 梅のり和え なすと茗荷の味噌汁	油揚げ 味噌 牛乳 まいわし 刻みのり わかめ	こめ でん粉 三温糖 いりごま ごま油	小松菜 にんじん しょうが きゅうり きゃべつ なす みょうが 練り梅 ねぎ	肉類 果物類	818 kcal 30.5 g			

※食材料購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	.kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
7月平均	798	30	28	377	3.3	254	0.36	0.53	20	5.8	3.6
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

※8月のエネルギー値が間違っていました。正しくは797kcalです。

- 2日(木) 半夏生献立 半夏生とは、昼が1年で最も長い夏至から数えて11日目に当たる日をさします。
半夏生には、豊作を祈願して「たこ」を食べる習慣があるので、この日は「たこ飯」にしました。
- 7日(火) 七夕献立 「七夕そうめん汁」は、そうめんを天の川に見立てたメニューです。
星の形をしたお麩と桃色・黄色・緑色と色とりどりのそうめんを使います。
- 8日(水) 地産地消 田柄中の近くの農家の吉田さんちでとれた枝豆を「茹で枝豆」にさせていただきます。
- 13日(月) 郷土料理 沖縄の料理の「タコライス」や「サーターアンダギー」と沖縄のもずくを使ったスープです。



☆ほかに今月は夏野菜を使用したメニューがたくさん出ます。
夏野菜には体を冷やす作用があったり、汗とともにながれてしまう水分やミネラルが多く含まれています。
夏ばてを防ぐためにも、夏野菜をたくさん食べましょう！

