



7月の献立表

平成27年7月
練馬区立豊溪中学校

| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | おもな食品と働き | | | 栄養価 エネルギーkcal 蛋白質g |
|----|---|----|---|--|---|--|--------------------------|
| | | | | 赤：血や肉を つくる | 黄：熱や力の 元になる | 緑：体の調子を 整える | |
| 1 | 水 | ○ | エビドリア オニオンスープ | 牛乳 鶏肉 えび 鶏ガラ ベーコン 生クリーム 粉チーズ | 米 薄力粉 パン粉 じゃがいも バター 油 | 人参 パセリ たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン | 859 31.3 |
| 2 | 木 | ○ | ごはん アジの甘酢ソースかけ ほうれん草のごまあえ じゃがいもの味噌汁 メロン | 牛乳 アジフィーレ さば節 油揚げ 赤みそ 白みそ | 米 米粒麦 でん粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 すりごま | ほうれん草 人参 もやし 大根 ねぎ メロン | 769 29.6 |
| 3 | 金 | ○ | たこめし 梅のり和え 豆腐のすまし汁 大学芋 | 牛乳 たこ 卵 絹ごし豆腐 さば節 もみのり わかめ 昆布 | 米 砂糖 さつまいも 水あめ 油 ごま油 いりごま | 人参 小松菜 干し椎茸 ごぼう キャベツ ねり梅 ねぎ | 833 26.0 |
| 6 | 月 | ○ | パインパン ミニトマト 白身魚のムニエル風レモンソース ひじきのマリネ 冬瓜スープ | 牛乳 ホキ 鶏肉 豚骨 芽ひじき ロースハム | パインパン オリーブ油 薄力粉 砂糖 でん粉 バター 油 | パセリ 人参 ミニトマト レモン キャベツ きゅうり 玉葱 とうがん 白菜 しょうが | 786 36.1 |
| 7 | 火 | ○ | カラフルポーク丼 セタ汁 ☆セレクトフルーツ | 牛乳 豚もも肉 卵 鶏もも肉 なると さば節 昆布 | 米 米粒麦 でん粉 砂糖 ぐず粉 そうめん 星の麩 油 ごま油 | 赤ピーマン 人参 玉葱 えだまめ ねぎ 冷凍みかん 冷凍パイン 冷凍黄桃 | 869 34.4 |
| 8 | 水 | ○ | ごはん キャベツのおかか和え 鮭の西京焼 ふくふく豆 油揚げの味噌汁 | 牛乳 さけ 白みそ 大豆 きな粉 さば節 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ | 米 米粒麦 砂糖 | 人参 しょうが ねぎ 小松菜 キャベツ 大根 | 711 34.4 |
| 9 | 木 | ○ | 夏野菜のカレー 海藻サラダ ブラム | 牛乳 豚肉 生わかめ | 米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター ごま油 | トマト かぼちゃ 人参 なす きゅうり しょうが にんにく 玉葱 ブッキーニ ホールコーン もやし とうもろこし 詰 ブラム | 803 20.6 |
| 10 | 金 | ○ | ごはん 手作りふりかけ ししゃもの磯辺揚げ 変わり煮浸し 根っ子汁 すいか | 牛乳 卵 凍り豆腐 油揚げ 木綿豆腐 花かつお さば節 ししゃも あおのり 昆布 ちりめんじゃこ | 米 米粒麦 薄力粉 突ごんにやく 砂糖 ごま 緑豆春雨 油 じゃがいも | 小松菜 人参 ねぎ 干し椎茸 ごぼう すいか | 785 30.5 |
| 13 | 月 | ○ | 肉みそ冷やしうどん ちくわの甘辛煮 とうもろこし | 牛乳 豚ひき肉 大豆 赤みそ 焼き竹輪 油揚げ | 冷凍うどん 三温糖 砂糖 油 ごま油 | 人参 さやえんどう きゅうり もやし 干し椎茸 とうもろこし たけのこ しょうが にんにく れんこん | 758 33.6 |
| 14 | 火 | ○ | キムチチャーハン 菊花シューマイ チレギサラダ あっさりわかめスープ | 牛乳 ベーコン 生わかめ 豚ひき肉 コチュジャン 鶏ガラ 豚骨 きざみのり 卵 | 米 でん粉 砂糖 シュウマイの皮 油 ごま油 ごま | 人参 キムチ にんにく ピーマン 玉葱 しょうが キャベツ きゅうり ねぎ | 829 33.5 |
| 15 | 水 | ○ | ごはん ゆで野菜のごま酢 さばの照り焼き 煮豆 夏野菜の味噌汁 | 牛乳 さば 花かつお 金時豆 さば節 油揚げ 赤みそ 白みそ | 米 米粒麦 砂糖 ごま練り でん粉 ごま | 人参 きゅうり キャベツ かぼちゃ 玉葱 なす ねぎ もやし | 790 34.3 |
| 16 | 木 | ○ | アーモンドサンド タンドリーチキン パセリポテト ベーコンと野菜のスープ | 牛乳 鶏もも肉 豚骨 鶏ガラ ベーコン ヨーグルト | コッペパン 砂糖 じゃがいも バター ローストアーモンド 油 | パセリ 人参 パインストレートジュース 玉葱 キャベツ | 839 33.4 |
| 17 | 金 | ○ | ごはん 枝豆 肉じゃが 小松菜のお浸し 大根の味噌汁 | 牛乳 豚肉 さば節 油揚げ 赤みそ 白みそ 生わかめ | 米 米粒麦 じゃがいも 突ごんにやく 三温糖 油 砂糖 | 人参 いんげん 小松菜 玉葱 たけのこ 干し椎茸 えのきたけ ねぎ 大根 枝豆 | 731 28.5 |

*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

★今月の給食費の引き落としは7月10日(金)です。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

夏バテを防ぐための方法

- ①ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。
- ②お菓子や果物のとりすぎにも注意して下さい。
- ③朝ごはんは、しっかり食べましょう。

