



7月 献立表



平成 30 年

練馬区立豊玉中学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養価 | |
|---|----|----|---|---|---|---|--------------------------------------|--|
| | | | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | | |
| 2 | 月 | ○ | チンジャオロース丼 豆腐スープ 春雨サラダ | 豚こま 木綿豆腐 たまご 牛乳 カットわかめ | 米 麦 じゃがいも 上白糖 片栗粉 はるさめ 米ぬか油 ごま油 | 青ピーマン 赤ピーマン にんじん しょうが にんにく 玉葱 たけのこ もやし きゅうり | エネルギー たんぱく質 825 Kcal 28 g | |
| 3 | 火 | ○ | パンプキンパン コンソメスープ じゃがもの重ね焼き | 豚ひき肉 大豆 ベーコン 牛乳 クリーム ピザ用チーズ | パンプキンパン じゃがいも 上白糖 薄力粉 米ぬか油 有塩バター | にんじん パセリ 小松菜 にんにく 玉葱 キャベツ | エネルギー たんぱく質 840 Kcal 28.7 g | |
| 4 | 水 | ○ | 麦ご飯 ★とうがんの味噌汁 魚の照り焼き じゃがいも五目きんぴら | さわら 米みそ 豚こま 油揚げ 牛乳 | 米 麦 上白糖 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 ごま油 米ぬか油 ごま | にんじん いんげん 小松菜 にんにく ねぎ ごぼう ぶなしめじ しょうが とうがん | エネルギー たんぱく質 813 Kcal 34.1 g | |
| 5 | 木 | ○ | ★ラトウーユスパゲティ きゃべつとハムのサラダ カフェオレゼリー | ベーコン 鶏肉 いか 米みそ ロースハム 牛乳 粉チーズ クリーム 寒天 | スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 | とうがらし にんじん トマト缶 青ピーマン にんにく セロリー 玉葱 なす スズッキーニ キャベツ きゅうり | エネルギー たんぱく質 805 Kcal 33.2 g | |
| 6 | 金 | ○ | 七夕ちらしずし 天の川汁 ししゃものから揚げ 昆布キャベツ ◎七夕献立 | 凍り豆腐 油揚げ たまご 花かつお 鶏肉 牛乳 だしこんぶ ししゃも 塩昆布 | 米 麦 上白糖 片栗粉 あられ 米ぬか油 ごま ごま油 | にんじん さやえんどう かんぴょう(乾) 干し椎茸 しょうが キャベツ ねぎ | エネルギー たんぱく質 832 Kcal 32.8 g | |
| 9 | 月 | ○ | 麦ご飯 ☆ビーフンスープ ★麻婆なす | 豚ひき肉 木綿豆腐 テンメンジャン 大豆 鶏肉 牛乳 | 米 麦 上白糖 片栗粉 ビーフン 米ぬか油 ごま油 | にんじん とうがらし 小松菜 にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 ねぎ なす もやし | エネルギー たんぱく質 822 Kcal 33 g | |
| 10 | 火 | ○ | 親子丼 味噌汁 切干大根入りわかめサラダ 2年・職場体験 | 鶏肉 なたと たまご 米みそ 牛乳 カットわかめ | 米 麦 上白糖 じゃがいも ごま油 | にんじん 小松菜 玉葱 干し椎茸 グリーンピース 切干しいたけ もやし しょうが ぶなしめじ ねぎ | エネルギー たんぱく質 834 Kcal 37.1 g | |
| 11 | 水 | ○ | 麦わかめご飯 野菜たっぷりむらも汁 さばの竜田揚げ ごま和え 2年・職場体験 | さば 米みそ 鶏肉 たまご 牛乳 カットわかめ ちりめんじゃこ だしこんぶ | 米 麦 片栗粉 上白糖 ごま 米ぬか油 ごま | にんじん 小松菜 しょうが キャベツ もやし 玉葱 | エネルギー たんぱく質 822 Kcal 38.6 g | |
| 12 | 木 | ○ | アーモンドトースト チリコンカン フレンチサラダ | ベーコン 豚こま ひよこ豆 大豆 牛乳 | アーモンド 食パン グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 上白糖 有塩バター マーガリン ごま 米ぬか油 | にんじん にんにく 玉葱 セロリー マッシュルーム キャベツ とうもろこし きゅうり | エネルギー たんぱく質 802 Kcal 28.1 g | |
| 13 | 金 | ○ | ジャンバラヤ 春雨スープ ☆サモサ | 鶏肉 いか 豚ひき肉 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 | 米 麦 じゃがいも ぎょうざの皮 片栗粉 緑豆はるさめ 有塩バター 米ぬか油 上白糖 | にんじん 青ピーマン にんにく 玉葱 エリンギ とうもろこし キャベツ | エネルギー たんぱく質 810 Kcal 26.7 g | |
| 16 | 月 | | 海の日 | | | | | |
| 17 | 火 | ○ | 厚揚の中華風味噌炒め丼 ニラ入り中華スープ ナムル | 豚こま 生揚げ 米みそ たまご 牛乳 | 米 麦 上白糖 片栗粉 ごま油 米ぬか油 | にんじん たら にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 たけのこ キャベツ もやし 小松菜 | エネルギー たんぱく質 828 Kcal 32 g | |
| 18 | 水 | ○ | 麦ご飯 けんちん汁 魚の味噌マヨネーズ焼き 若草ポテト | ホキ 米みそ 木綿豆腐 牛乳 ピザ用チーズ あおのり | 米 麦 じゃがいも こんにゃく マヨネーズ バター 米ぬか油 | にんじん 玉葱 えのきたけ 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ | エネルギー たんぱく質 814 Kcal 34 g | |
| 19 | 木 | ○ | タコライス もずくスープ ★ゴーヤかき揚げ ◎食育の日 沖縄県郷土料理 | 豚ひき肉 大豆 豚骨 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご 牛乳 もずく | 米 麦 上白糖 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 | にんじん トマト缶 にんにく 玉葱 キャベツ えのきたけ ねぎ にがうり | エネルギー たんぱく質 865 Kcal 27.4 g | |
| 20 | 金 | ○ | ☆カレーライス こんにゃくサラダ 冷凍みかん | 鶏肉 牛乳 クリーム | 米 麦 じゃがいも 薄力粉 こんにゃく 上白糖 米ぬか油 バター | にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー りんご もやし とうもろこし きゅうり 冷凍みかん | エネルギー たんぱく質 895 Kcal 25.6 g | |
| 夏休み [次回の給食は、夏休み明けの9月3日(月)からです] | | | | | | | | |
| <p>～学校行事や食材の都合により、献立を変更することがあります～</p> <p>★季節の料理</p> <p>☆今年度から豊玉中学校に赴任してきた方々の好きな料理または思い出の料理</p> <p>荒井副校長先生-カレーライス 新川先生-カレーライス 阿部先生-鯖の文化ぼし 事務の大鹿さん-サモサ 主事の蓮池さん-ビーフン</p> | | | | | | | | |

