



7月 献立表



平成28年

練馬区立田柄中学校

日	曜日	牛乳	献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	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
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	金	○	たこめし 雑穀しゅうまい 黒ごま和え むら雲汁	まだこ 豚肉 鶏肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳 ひじき	こめもち米 古代米 三温糖 でん粉 ごま油 すりごま	こまつな にんじん しょうが 玉葱 干し椎茸 キャベツ ねぎ	豆・豆製品類 果物類	744 kcal 33.5 g
4	月	○	夏野菜のカレー 福神漬け 吉田さんちの茹で枝豆	豚肉 牛乳 ヨーグルト	こめ 麦 じゃがいも 小麦粉 米ぬか油 有塩バター	にんじん ホールトマト缶 かぼちゃ にんにく しょうが 玉葱 スズキーニ えだまめ 大根 (福神漬) なす	魚介類 きのこ類	794 kcal 26.1 g
5	火	○	麦ご飯 豆腐とエビのうま煮 伴三糸 冬瓜のスープ	豚こま えび 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	こめ 麦 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油 いりごま	にんじん チンゲンツアイ こねぎ しょうが 干し椎茸 だけのこ 玉葱 はくさい ねぎ もやし きゅうり とうがん	卵類 藻類	759 kcal 34.2 g
6	水	○	ツナバーガー キャベツとベーコンのスープ くだもの	まぐろ缶詰 ベーコン 牛乳	丸パン マヨネーズ 米ぬか油	パセリ にんじん レモン 玉葱 キャベツ みかん	豆・豆製品類 きのこ類	740 kcal 24.6 g
7	木	○	五目寿司 笹かまの天ぷら 七夕そうめん汁 くだもの	えび たまご 鶏肉 牛乳 かまぼこ 刻みりのり こんぶ	こめもち米 上白糖 三温糖 小麦粉 そうめん あられ 麩 米ぬか油	にんじん さやえんどう かんぴょう 干し椎茸 だけのこ すもも	豆・豆製品類 種実類	758 kcal 29.1 g
8	金	○	とうもろこしごはん とびうおハンバーグ ミニトマト わかめの味噌汁	とびうお 鶏肉 絞豆腐 たまご 油揚げ 米みそ 牛乳 刻み昆布 わかめ	こめ パン粉 上白糖 じゃがいも	ミニトマト ホールコーン缶 しょうが にんにく 玉葱 だいこん	卵類 果物類	716 kcal 29.3 g
11	月	○	きのこピラフ マーマレードチキン ピクルストマトスープ	ベーコン 鶏肉 牛乳	こめ 大麦 上白糖 マーマレードジャム じゃがいも 米ぬか油	にんじん トマト きゅうり 玉葱 マッシュルーム 生椎茸 ぶなしめじ にんにく だいこん ホールトマト缶	魚介類 きのこ類	844 kcal 31.0 g
12	火	○	麻婆茄子丼 チンゲン菜としめじのスープ ぶどうゼリー	豚肉 米みそ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 アガー	三温糖 こめ 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん さやいんげん チンゲンツアイ にんにく しょうが だけのこ 干し椎茸 ねぎ なす えのきだけ	卵類 種実類	793 kcal 27.7 g
13	水	○	こんぶご飯 厚焼き卵 切り干し大根の含め煮 かぼちゃの味噌汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 たまご 凍り豆腐 米みそ 牛乳 刻み昆布 ひじき	こめ 麦 三温糖 米ぬか油 すりごま	にんじん かぼちゃ 干し椎茸 ごぼう 玉葱 切り干しだいこん	魚介類 果物類	810 kcal 32.6 g
14	木	○	メロンパン ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	たまご ベーコン 鶏肉 あさり 牛乳 生クリーム	丸パン 小麦粉 上白糖 じゃがいも 有塩バター 米ぬか油	にんじん ブロッコリー 玉葱 ホールコーン缶 キャベツ	豆・豆製品類 種実類	739 kcal 28.2 g
15	金	○	坦々つけ麺 小松菜とひじきのナムル おかしなおかしな目玉焼き	豚肉 牛乳 ひじき 粉寒天 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 上白糖 米ぬか油 すりごま 芝麻醤 ごま油	にんじん こまつな ねぎ もやし 玉葱 にんにく しょうが キャベツ もも缶	卵類 きのこ類	838 kcal 29.7 g
19	火	○	タコライス 和風もずくスープ サーターアングギー	豚肉 大豆 木綿豆腐 たまご 牛乳 もずく プロセスチーズ	こめ 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 しょうが にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり えのきだけ	魚介類 果物類	907 kcal 31.7 g
20	水	○	ごはん いわしの蒲焼き 根菜和え なすと茗荷の味噌汁	油揚げ 米みそ 牛乳 いわし	こめ でん粉 三温糖 上白糖 いりごま 米ぬか油	にんじん みすな しょうが れんこん ごぼう 玉葱 なす みょうが ねぎ	肉類 藻類	869 kcal 30.3 g

※食材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	795	30	29	372	3.4	294	0.45	0.60	30	5.5	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

- ※ 1日(金) 半夏生献立 半夏生とは、暦が1年の中で最も長い夏至から数えて11日目にあたる日をさします。今年は7月1日です。半夏生には、豊作を祈願して「タコ」を食べる習慣があります。この日は「たこめし」です。
- ※ 4日(月) 地産地消① 田柄中の近くの畑でとれた枝豆を、給食室で塩ゆでします。農家の人に感謝して食べましょう。
- ※ 7日(木) 七夕献立 7月7日の七夕にちなんだ献立です。「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(金) 地産地消② 東京都の八丈島産のとびうおミンチを使用したハンバーグです。だいこんおろしソースで、さっぱりといただきます。
- ※ 19日(火) 郷土料理 この日は、沖縄の郷土料理です。「タコライス」や「サーターアングギー」、もずくを使ったスープです。

今月は、夏野菜を使ったメニューがたくさん登場します！

