

平成28年7月 献立表

※食材の購入の都合により献立の変更をすることがあります。



練馬区立石神井南中学校

★7月の献立考案 本校栄養士 永松

日	曜日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)	黄の食品 (働く力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
1	金	たこ飯 千草蒸し 冬瓜の味噌汁 水ようかん 牛乳 半夏生献立	油揚げ たこ 鶏肉 みそ 生揚げ たまご あずき 牛乳 寒天	米 麦 砂糖	油 にんじん 小松菜	832 Kcal 40.5 g
4	月	シーフードピラフ バミセリスープ ブルーベリーマフィン 牛乳	えび いか 鶏肉 たまご 牛乳 ヨーグルト	米 麦 バミセリ 小麦粉 砂糖	油 バター にんじん パセリ	799 Kcal 25.9 g
5	火	ターメリックライス 夏野菜のカレー フレンチレタスサラダ 果物(さくらんぼ) 牛乳	鶏肉 大豆 牛乳	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	807 Kcal 21.4 g
6	水	丸パン 照り焼きチキン ポイルキャベツ ポテトミルクスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	パン 砂糖 かたくり粉 じゃが芋	油 バター にんじん パセリ	789 Kcal 33.4 g
7	木	夏ちらし 天の川汁 星ゼリー ジョア(ピーチ味) 七夕献立	油揚げ えび たまご 豆腐 鶏肉 ゼラチン ジョア のり 寒天	米 砂糖 そうめん 麩 ナタデココ	油 ごま にんじん オクラ	73.1 Kcal 24.5 g
8	金	麦ご飯 鮭の黄金焼き 青菜の海苔和え けんちん汁 牛乳	鮭 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 のり	米 麦 砂糖 こんにゃく 里芋	油 マヨネーズ パセリ 小松菜 にんじん	81.5 Kcal 36.6 g
11	月	鶏五目ご飯 鯖の文化干し 大根のゆかり和え 夏野菜のみそ汁 牛乳	鶏肉 油揚げ みそ さば文化干し 牛乳	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 にんじん ゆかり かぼちゃ さやいんげん	887 Kcal 33.9 g
12	火	麻婆茄子丼 青梗菜スープ 区内産ゆでとうもろこし 牛乳	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油 にんじん さやいんげん ちんげん菜	813 Kcal 29.2 g
13	水	麦ご飯 鯛の蒲焼き 小松菜の和え物 大根と豆腐の味噌汁 牛乳	いわし 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま 小松菜 にんじん	876 Kcal 32.8 g
14	木	こぎつねご飯 ししゃもの香味焼き キャベツのごま和え むらくも汁 牛乳	豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま にんじん 小松菜 ちんげん菜	773 Kcal 36.6 g
15	金	きな粉揚げパン コールスローサラダ 南瓜のクリームシチュー 牛乳	きな粉 鶏肉 牛乳 クリーム	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター にんじん パセリ かぼちゃ	797 Kcal 24.6 g
19	火	豚と牛蒡の混ぜご飯 にしんの塩焼き じゅうねん和え こづゆ 牛乳 福島県郷土料理献立	豚肉 油揚げ にしん なると ほたて貝柱 牛乳	米 砂糖 里芋 しらたき 麩 片栗粉	油 ごま にんじん 小松菜	815 Kcal 35.9 g
20	水	スパゲティミートソース パリパリサラダ 果物(スイカ) 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ	スパゲティ 砂糖 ワンタンの皮	油 バター ごま油 パセリ にんじん ちんげん菜	810 Kcal 31.7 g

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
7月	811Kcal	31.3g	25.7g	377mg	110mg	3.1mg	3.7mg	295µg	0.39mg	0.63mg	32mg	6.1g	3.7g
基準値	820Kcal	30.0g	27.0g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300µg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g



お米の生産地: 北海道・ななつぼし

牛乳の生産地: 千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県



平成28年9月 献立表

日	曜日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)	黄の食品 (働く力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
1	木	ハヤシライス かりかりごぼうサラダ UFOゼリー 牛乳	豚肉 ゼラチン 牛乳 クリーム 寒天	米 麦 小麦粉 砂糖 片栗粉 白玉団子	油 バター にんじん ピーマン	822 Kcal 21.3 g
2	金	五目あんかけ焼きそば 大根の華風和え フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉 えび いか うずらのたまご 牛乳 ヨーグルト	麵 砂糖 片栗粉 ぐずらんぶん	油 ごま ごま油 にんじん 小松菜	847 Kcal 32.1 g