

# 平成29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 親校栄養士 高橋さん

日	曜日	牛乳	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	
3	月	○	たこめし たらのねぎ塩焼き 千種和え 沢煮椀 <b>★半夏生献立</b>	たこ 油揚げ たら 鶏肉 かまぼこ	牛乳	米 麦 砂糖 なたくり粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 しょうが にんにく ねぎ もやし とうもろこし 大根 椎茸	751 Kcal 37.1 g
4	火	○	パンズパン マスタードチキン ボイル野菜 コーンチャウダー	鶏肉 ベーコン	牛乳	パン パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	人参 赤ピーマン トマト パセリ キャベツ 玉葱 とうもろこし	888 Kcal 34.6 g
5	水	○	ごまご飯 枝豆と大豆入りハンバーグ 野菜ときのこのソテー みそ汁	大豆 豚肉 たまご 豆腐 ベーコン 油揚げ みそ	牛乳 ワカメ	米 麦 パン粉 油 バター	人参 青梗菜 枝豆 玉葱 しめじ 大根 もやし ねぎ	863 Kcal 35.0 g
6	木	○	七夕ちらし 七夕汁 お星さまゼリー <b>★七夕献立</b>	鮭 たまご 鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 アガー	米 麦 砂糖 そうめん ナタデココ 油	人参 絹さや オクラ 小松菜 ぶどうジュース	760 Kcal 28.5 g
7	金	○	タコライス もずくと卵のスープ パイナップル <b>◎沖縄県郷土料理</b>	豚肉 大豆 鶏肉 たまご	牛乳 チーズ もずく	米 麦 油	青ピーマン トマト 人参 小松菜 にんにく 玉葱 セロリー キャベツ レタス えのきたけ パイナップル	843 Kcal 34.8 g
10	月	○	練馬スパゲティ 野菜のごまドレサラダ パンプキンケーキ	ツナ缶 大豆 たまご	牛乳 のり	スパゲティ 砂糖 小麦粉 油 バター	パセリ 人参 かぼちゃ 大根 キャベツ もやし 胡瓜	868 Kcal 33.7 g
11	火	○	麦ごはん 夏野菜マーボ 春雨サラダ すいか	豚肉 豆腐 みそ かまぼこ	牛乳	米 麦 なたくり粉 春雨 砂糖 油 ごま ごま油	青ピーマン 人参 にんにく しょうが ねぎ 茄子 スズキニ 胡瓜 キャベツ すいか	796 Kcal 27.5 g
12	水	○	チンジャオロース丼 ナムル わかめスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ワカメ	米 麦 なたくり粉 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 青ピーマン しょうが たけのこ 玉葱 えのきたけ もやし 胡瓜 にんにく ねぎ	754 Kcal 28.7 g
13	木	○	チキンピラフ グヤーシュ コールスローサラダ プラム <b>◎ハンガリー料理</b>	鶏肉 豚肉	牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター 油	人参 赤ピーマン トマト 玉葱 グリンピース にんにく 黄ピーマン とうもろこし プラム マッシュルーム 胡瓜 キャベツ	797 Kcal 25.9 g
14	金	○	枝豆ゆかりごはん 魚の南蛮漬け 野菜のからし醤油かけ 夏野菜みそ汁	油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	米 なたくり粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	ゆかり 人参 小松菜 さやいんげん かぼちゃ オクラ 枝豆 玉葱 キャベツ 茄子	778 Kcal 27.6 g
18	火	○	冷やし中華 練馬区産とうもろこし フルーツヨーグルト	焼き豚 たまご	牛乳 ヨーグルト クリーム	中華めん 砂糖 油 ごま油	人参 胡瓜 もやし しょうが とうもろこし 椎茸 みかん バイン もも	927 Kcal 33.0 g
19	水	○	穴子ごはん 野菜のごま和え 冬瓜入りすまし汁 メロン <b>★土用丑の日献立</b>	あなご 油揚げ たまご 豆腐	牛乳 のり	米 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 椎茸 グリンピース 冬瓜 もやし しめじ ねぎ メロン	731 Kcal 27.8 g
20	木	○	ご飯 夏野菜たっぷりカレー ビーンズサラダ 冷凍みかん	豚肉 いんげん豆 大豆	牛乳	米 麦 小麦粉 砂糖 油 バター	人参 かぼちゃ トマト 青ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが 玉葱 茄子 りんご とうもろこし 胡瓜 みかん	911 Kcal 30.0 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	821Kcal	31.1g	26.4g	385mg	113mg	2.9mg	3.9mg	333μg	0.50mg	0.62mg	38mg	5.9g	4.0g
基準値	820Kcal	30.0g	22.8g~27.3g	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29年9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。



★9月の献立考案 本校栄養士 永松

日	曜日	牛乳	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	○	ナン キーマカレー コーンサラダ 白ごまプリン	豚肉 大豆 豆乳	牛乳 生クリーム アガー	ナン じゃが芋 小麦粉 砂糖 黒砂糖 油 バター ごま	青ピーマン 人参 トマト にんにく しょうが 玉葱 干ぶどう キャベツ 胡瓜 とうもろこし	807 Kcal 29.3 g
4	月	○	キャロットライスのクリームソースがけ マセドアンサラダ	鶏肉	牛乳 クリーム チーズ	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 バター	人参 パセリ マッシュルーム 胡瓜 玉葱 とうもろこし	801 Kcal 26.6 g

