

令和6年

7月献立表

大泉西中学校

| 実施日 | 日 曜 | 献立名 | 主 な 材 料 と そ の 働 き | | | | | 栄 養 量 | | | | |
|-----|-----|---|-----------------------------------|---------------------|--------------------------------|--|-----------------------------|-------------------|---------------|--------------|-----------|-----------|
| | | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | 1食分 (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 1 | 月 | 親子丼 飲用牛乳 わかめと豆腐のみそ汁 抹茶小倉寒天 | とり肉 卵 豆腐 みそ 豆腐 | 牛乳 わかめ 寒天 | にんじん みつば 小松菜 | たまねぎ ねぎ | 米 大麦 砂糖 片栗粉 ジャガ芋 甘納豆 | 783 | 17.2 | 24.6 | 3.3 | |
| 2 | 火 | 麦ごはん 飲用牛乳 西湖豆腐(シーホー豆腐) 華風きゅうり くだもの(小玉すいか) | 豚ひき肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん トマト にら | にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり すいか | 米 大麦 砂糖 片栗粉 | 米油 ごま油 白ごま | 683 | 16.0 | 27.1 | 2.3 |
| 3 | 水 | ジャージャー麺 飲用牛乳 大豆入り青のりポテト | 豚ひき肉 みそ 大豆 | 牛乳 青のり | にんじん | にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ セロリー もやし きゅうり | 中華めん 砂糖 片栗粉 ジャガ芋 | 米油 ごま油 揚げ油 | 753 | 16.6 | 34.1 | 3.2 |
| 4 | 木 | 麦ごはん 飲用牛乳 魚の味噌チーズ焼き ひじきと枝豆の炒り煮 利休汁 | さば みそ 油揚げ 豆腐 | 牛乳 チーズ ひじき | にんじん 小松菜 | 枝豆 キャベツ ねぎ | 米 大麦 砂糖 こんにゃく | 米油 白すりごま | 725 | 19.0 | 34.9 | 3.3 |
| 5 | 金 | ちらし寿司 飲用牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 七夕汁 | 鶏ひき肉 卵 | 牛乳 ししゃも 青のり | にんじん 小松菜 | 干しいたけ かんぴょう 枝豆 大根 ねぎ | 米 大麦 砂糖 小麦粉 そろめん 焼きふ | 米油 揚げ油 | 749 | 15.9 | 29.9 | 3.2 |
| 8 | 月 | キムタクチャーハン 飲用牛乳 まぜまぜサラダ トックスープ くだもの(冷凍みかん) | 豚肉 | 牛乳 しらす干し | にんじん ビーマン チンゲンサイ | にんにく キムチ たくあん キャベツ きゅうり 大根 生姜 たけのこ ねぎ みかん | 米 大麦 砂糖 トック | 米油 ごま油 白ごま | 692 | 14.3 | 23.4 | 4.0 |
| 9 | 火 | カレーピラフ 飲用牛乳 夏野菜のキッシュ 白いんげん豆のトマトスープ | えび ベーコン 豚ひき肉 卵 とり肉 いんげん豆 | 牛乳 チーズ クリーム | にんじん 赤ビーマン かぼちゃ トマト缶 パセリ | にんにく たまねぎ エリンギズッキーニ 枝豆 キャベツ | 米 大麦 砂糖 | 米油 バター | 738 | 16.2 | 34.4 | 3.8 |
| 10 | 水 | 麦ごはん 飲用牛乳 魚のにんにくみそ焼き 小松菜のしらす和え 肉じゃが | 鮭 みそ 豚肉 | 牛乳 しらす干し | 小松菜 にんじん さやいんげん | にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ | 米 大麦 砂糖 ジャガ芋 こんにゃく | ごま油 白ごま 米油 | 709 | 20.9 | 20.1 | 3.0 |
| 11 | 木 | はちみつレモントースト 飲用牛乳 トマトシチュー 枝豆とベーコンのサラダ | とり肉 ベーコン | 牛乳 クリーム パルメザンチーズ | にんじん トマト トマトピューレ パセリ 小松菜 | レモン たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり 枝豆 | 食パン はちみつ 砂糖 ジャガ芋 小麦粉 | バター 米油 | 704 | 13.6 | 39.9 | 3.4 |
| 12 | 金 | クファジュシー 飲用牛乳 ゴーヤチャンプルー サーターアングギー | 焼き豚 豚肉 豆腐 卵 | 刻み昆布 牛乳 | にんじん | 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし ゴーヤ | 米 大麦 砂糖 小麦粉 黒砂糖 | 米油 ごま油 揚げ油 | 782 | 15.7 | 28.7 | 3.2 |
| 16 | 火 | 夏野菜カレー 飲用牛乳 あさりのカリッとサラダ | 豚肉 あさり | 牛乳 | にんじん かぼちゃ ビーマン トマト | にんにく 生姜 りんご たまねぎ セロリー なす ズッキーニ キャベツ きゅうり | 米 大麦 小麦粉 ざらめ 片栗粉 砂糖 | 米油 揚げ油 バター ごま油 | 775 | 13.2 | 30.8 | 2.5 |
| 17 | 水 | 麦ごはん 飲用牛乳 あじの南蛮漬け きゅうりの香り漬け 小松菜と厚揚げの味噌汁 | あじ 厚揚げ みそ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | ねぎ きゅうり 生姜 大根 | 米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 ジャガ芋 | 揚げ油 白ごま | 674 | 18.1 | 27.2 | 3.0 |
| 18 | 木 | チンジャオロース丼 飲用牛乳 スーミータン 冷凍パイ | 豚肉 卵 | 牛乳 | ビーマン 赤ビーマン にんじん | 生姜 にんにく たまねぎ たけのこ コーン ねぎ 冷凍パイ | 米 大麦 ジャガ芋 砂糖 片栗粉 | 米油 ごま油 | 724 | 15.6 | 22.0 | 2.9 |
| 19 | 金 | チーズパン ミルクコーヒー 鶏肉のポワレ・ハニーマスタードソース ラトゥエイユ ジュリエンスープ | とり肉 ベーコン | コーヒー牛乳 パルメザンチーズ | 赤ビーマン トマト缶 にんじん パセリ | にんにく たまねぎ セロリー なす ズッキーニ 黄ビーマン キャベツ | チーズパン コーンスターチ はちみつ 砂糖 | オリーブ油 米油 | 683 | 17.6 | 40.7 | 3.3 |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回 太字は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。

【7月の大泉地区産食材の使用予定】 1日(月): じゃがいも 2日(火): トマト 4日(木): キャベツ 11日(木): 枝豆 18日(木): じゃがいも

| 月 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (ugRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 727 | 16.4 | 29.8 | 3.2 | 367 | 106 | 2.9 | 244 | 0.32 | 0.43 | 18 | 7.1 |

9月初日の予定献立

※1か月分の献立は、9月2日(月)に配布します。

| 実施日 | 日 曜 | 献立名 | 主 な 材 料 と そ の 働 き | | | | | 栄 養 量 | | | | |
|-----|-----|------------------------------|-------------------|---------------|-------------|--|-------------------------|------------|---------------|--------------|-----------|-----------|
| | | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | 1食分 (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 2 | 月 | チキンカレー 飲用牛乳 じゃこの梅ドレサラダ | とり肉 | 牛乳 ちりめんじゃこ | にんじん | にんにく 生姜 りんご たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり もやし 梅 | 米 大麦 ジャガ芋 小麦粉 ざらめ 砂糖 | 米油 バター ごま油 | 734 | 13.7 | 26.9 | 3.0 |