



日	曜	牛乳	献立	主な材料			栄養価	
				赤)血や肉になる	黄)熱や力になる	緑)体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク質 g
1	月	○	マーボー豆腐丼 バンサンスー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 卵	ごま油 油 米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 はちみつ	人参 なら にんにく 生姜 竹の子 葱 干し椎茸 切干大根 きゅうり もやし	866	33.8
2	火	○	冷やしきつねうどん ひまわり団子 果物	牛乳 かまぼこ 油揚げ 豚肉 卵	ごま油 うどん 砂糖 片栗粉	ほうれん草 竹の子 干し椎茸 ねぎ 切干大根 生姜 コーン缶 果物	774	34.7
3	水	○	わかめご飯 鮭の香味ソース 野菜のごま和え 冬瓜汁	牛乳 わかめ しらす 鮭 豚肉 油揚げ	油 ごま 米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	ほうれん草 人参 小葱 生姜 にんにく ねぎ 冬瓜 えのき	803	36.8
4	木	●	メロンパン ホワイトシチュー カラフルサラダ	牛乳 ミルクヒー 脱脂粉乳 クリームチーズ しらす 卵 鶏肉	油 マーガリン バター 丸パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	人参 赤・黄ピーマン 玉葱 きゅうり マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ	837	28.8
5	金	○	天丼 (いか・かぼちゃ) セタ汁 セタポンチ	牛乳 わかめ 寒天 いか 卵 豆腐	油 米 玄米 小麦粉 砂糖 ひやむぎ	かぼちゃ おくら みつば きゅうり 生姜 パイン・もも・みかん・ナシ・コ缶	868	31.3
8	月	○	あんかけチャーハン 華風大根 焼きとうもろこし	牛乳 卵 豚肉 なんと えび	ごま油 油 バター 米 麦 片栗粉 砂糖	人参 青ネギ菜 ねぎ にんにく 生姜 干し椎茸 玉葱 白菜 大根 とうもろこし	770	25.8
9	火	○	あわご飯 鶏のから揚げ 青菜と笹かまぼこのピリ辛和え かきたま汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 卵	油 ごま油 ごま 米 あわ 片栗粉 小麦粉 砂糖	ほうれん草 人参 生姜 もやし えのき ねぎ	828	33.7
10	水	○	コッペパン (ママレードジャム) ツナのチーズローフ ミネストローネ 枝豆ポテト	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ツナ ベーコン 卵	オリーブ油 マーガリン パン粉 マカニ じゃが芋 砂糖 コッペパン	人参 トマト缶 パセリ 玉葱 セリ キャベツ にんにく むぎ枝豆 ママレードジャム	784	33.2
11	木	○	夏野菜の子キンカレーライス 福神漬け こんにやくサラダ	牛乳 鶏肉	油 バター 米 玄米 じゃが芋 砂糖 ザラメ こんにやく	人参 トマト インゲン にんにく 生姜 玉葱 なす ズッキーニ もやし きゅうり コーン缶 福神漬け	843	22.1
12	金	○	ご飯 ホッケ焼き 厚揚げのそぼろ煮 果物	牛乳 ホッケ 生揚げ 鶏肉	油 米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	人参 大根 玉葱 グリンピース 果物	809	36.1
16	火	○	チンジャオロース丼 わかめスープ 枝豆の塩茹で	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐	油 ごま油 米 麦 片栗粉 砂糖	人参 赤・青ピーマン 生姜 にんにく 竹の子 玉葱 ねぎ もやし コーン缶 枝豆	783	28.8
17	水	○	セルフハンバーガー フレッシュトマトスープ 果物	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ベーコン レンズ豆	油 パン粉 砂糖 片栗粉 砂糖 セサミパン	トマト パセリ 玉葱 キャベツ 果物	809	36.5
18	木	○	キャロットピラフ 豆入りキッシュ 野菜スープ ミニトマト	牛乳 クリーム 脱脂粉乳 チーズ 卵 大豆 卵 ベーコン	バター 油 米 じゃが芋	人参 ほうれん草 ミニトマト ねぎ にんにく 玉葱	803	29.0
19	金	○	ジャージャー麺 黒ごまナムル お楽しみデザート	牛乳 豚肉 みそ	油 ごま油 ごま 蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 アイスクリーム	人参 にんにく 生姜 干し椎茸 竹の子 切干大根 玉葱 もやし きゅうり	888	30.5

- ・食材料購入の都合により、献立内容が変更になることがあります。
- ・今月から、リクエストメニューを取り入れています。
(_____ のついているメニューです。番号は、リクエストした学年です。)
- ・6月の生乳予定産地は、千葉・群馬・岩手・宮城・秋田・青森県・北海道でした。



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	g (%)	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	820	31.5	26.6 (29.2)	384	3.0	225	0.35	0.47	20	5.3	3.8
摂取基準	820	30	摂取エネルギー全体の25~30%	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0



平成25年度

7月の献立表

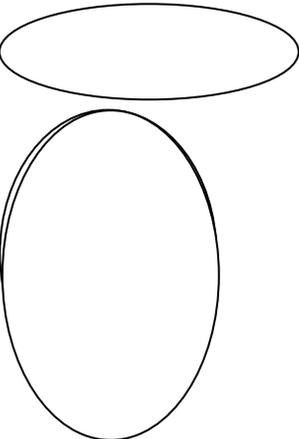
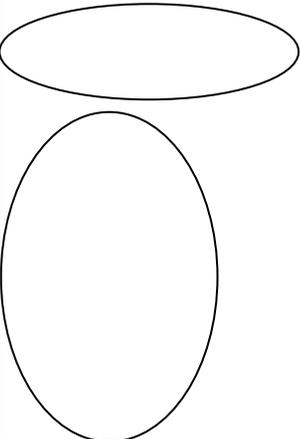
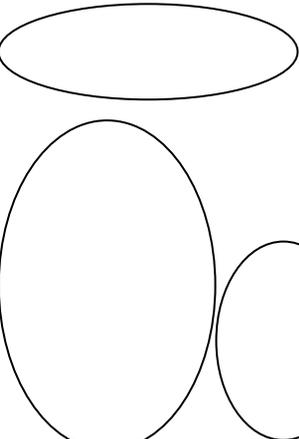
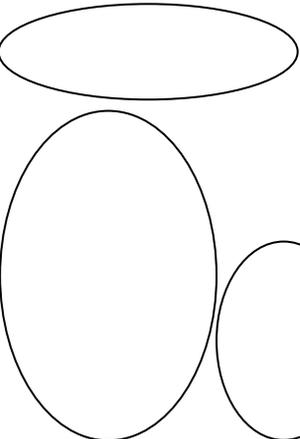
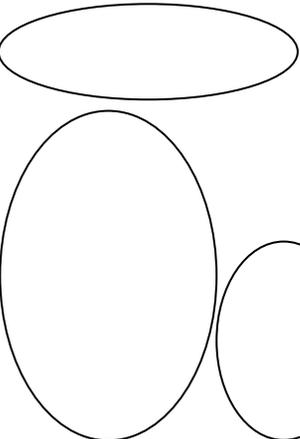
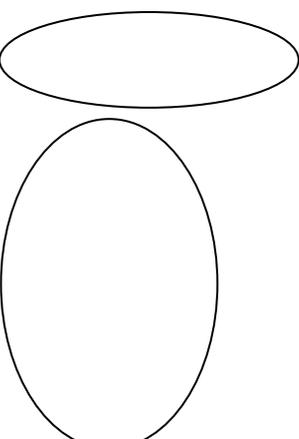
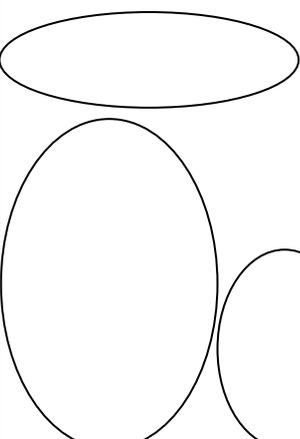
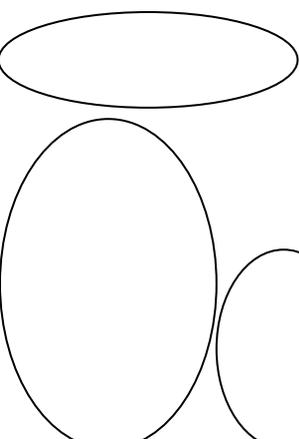
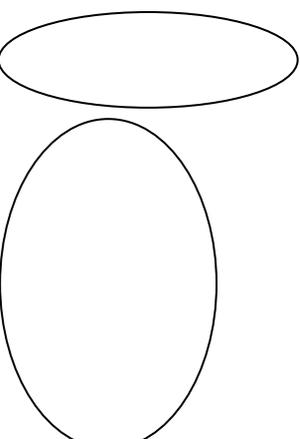
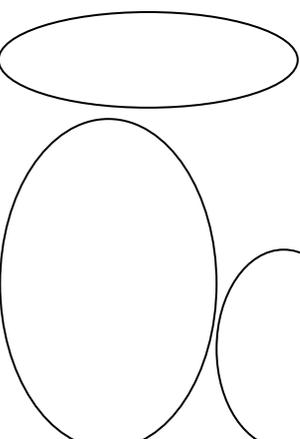
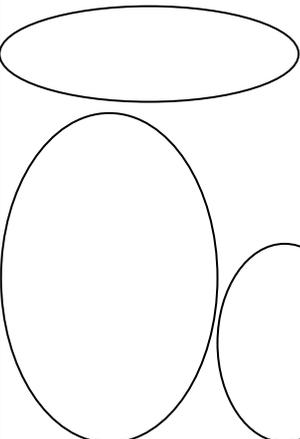
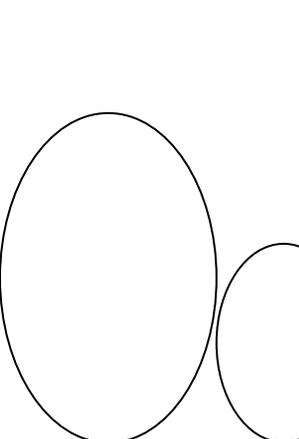
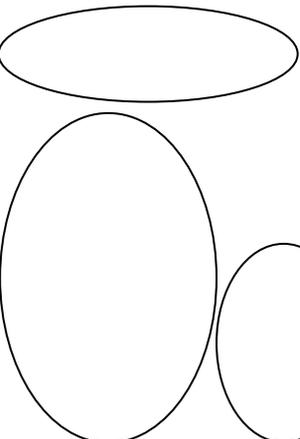
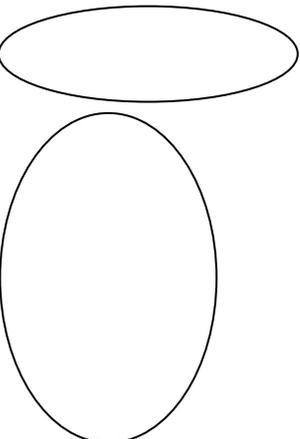
大泉北中学校

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日(七夕)
牛乳 麻婆(マーボ)豆腐丼 バンサンスー	牛乳 冷やしきつねうどん ひまわり団子 果物	牛乳 わかめご飯 鮭の香味ソース 野菜のごま和え 冬瓜汁	ミルクコーヒー 手作りメロンパン ホワイトシチュー カラフルサラダ	牛乳 天丼(いか・かぼちゃ) 七夕汁 七夕ポンチ 
8日	9日	10日	11日	12日
牛乳 あんかけチャーハン 華風大根 焼きとうもろこし	牛乳 あわご飯 <u>鶏のから揚げ</u> 青菜と笹かまぼこの ピリ辛和え かきたま汁	牛乳 コッペパン (ママレードジャム) ツナのチーズローフ 枝豆ポテト <u>ミネストローネ</u>	牛乳 夏野菜の チキンカレーライス 福神漬け こんにゃくサラダ	牛乳 ご飯 ホッケ焼き 厚揚げのどぼろ煮 果物 
15日	16日	17日	18日	19日
 海の日	牛乳 チンジャオロース丼 枝豆の塩ゆで <u>わかめスープ</u> 	牛乳 セルフハンバーガー フレッシュトマトスープ 果物	牛乳 キャロットピラフ 豆入りキッシュ ミニトマト 野菜スープ	牛乳 ジャージャー麺 黒ごまナムル <u>お楽しみデザート</u>

☆今月からリクエストメニューを取り入れています。_____のついているメニューです。(番号は学年です。)

1B	2B	3B	4B	5B
----	----	----	----	----



				
8日	9日	10日	11日	12日
				
15日	16日	17日	18日	19日
海の日				

平成25年度

7月の盛り付け表
校

大泉北中学