

7月 献立表

平成 26 年

大泉北中学校

日	曜 日	牛 乳	献立名	主な食材			栄養価	
				赤) 血や肉になる	黄) 働く力になる	緑) 体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質g
1	火	○	みそつけ麺 煮卵 じゃがバター	豚肉(脂肪なし) みそ うすら 卵 牛乳	蒸し中華めん 上白糖 じゃが いも ひまわり油 ラード ご ま油 ごま 有塩バター	にんじん こまつな キャベツ 玉葱 もやし とうもろこし しょうが にんにく ねぎ	833	29.5
2	水	○	ごはん じゃがいものそぼろあん ほっけ焼き きゅうりの土佐和え	ほっけ開き 豚ひき肉 生揚げ かつお節 牛乳 わかめ	精白米 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 ひまわり油	にんじん 切干しいたけ 玉 葱 干し椎茸 グリンピース きゅうり レモン しょうが	800	34.7
3	木	○	あんかけチャーハン 蒸しとうもろこし 果物	たまご 豚肉(脂身付き) なる と むきえび 牛乳	精白米 おおむぎ(押麦) か たくり粉 上白糖 ごま油 ひ まわり油 ごま 有塩バター	にんじん チンゲンツアイ ね ぎ にんにく しょうが 干し 椎茸 玉葱 はくさい とうも ろこし 果物	800	29.1
4	金	○	ハムチーズトースト かぼちゃシチュー フライドポテト	ロースハム 鶏肉(ヒザチ) ス 牛乳 脱脂粉乳 クリーム パルメ ザンチーズ	食パン 薄力粉 かつお じゃ がいも ひまわり油 有塩バ ター 大豆油	にんじん かぼちゃ パセリ 玉葱	804	33.9
7	月	○	天丼 セタ汁 きゅうりの酢醤油漬 フルーツ蜜豆	いか たまご 豆腐 あずき 牛 乳 わかめ	精白米 玄米 薄力粉 上白糖 そうめん 水あめ 大豆油 ご ま油 ごま	かぼちゃ オクラ にんじん きゅうり 干し椎茸 蜜柑 缶詰 もも缶詰 ナタデココ	900	32.2
8	火	○	チンジャオロース丼 中華風コーンスープ 枝豆の塩ゆで	豚肉(脂肪なし) たまご 豆腐 牛乳	精白米 大麦(押麦) かたく り粉 上白糖 ひまわり油 ご ま油	にんじん 青ピーマン 赤ピー マン こねぎ チンゲンツアイ しょうが にんにく たけのこ 玉葱 とうもろこし えだまめ	809	35.5
9	水	○	ジャンバラヤ 洋風かきたま汁 グリーンポテト	鶏肉(皮付き) むきえび 大豆 豆腐 たまご 牛乳	精白米 玄米 かたくり粉 じゃがいも 有塩バター ひま わり油 ごま	トマト 缶詰 にんじん 青ピー マン 赤ピーマン こまつな パセリ セロリー 玉葱 とう もろこし	816	31.9
10	木	○	ごはん みそ汁 魚の西京焼き 磯和え	さわら みそ 焼き竹輪 油揚げ 豆腐 大豆 牛乳 焼きのり わかめ	精白米 上白糖 じゃがいも ごま ごま油	こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	803	37.5
11	金	○	夏野菜カレーライス ベイクドチーズポテト	豚肉(脂肪なし) 牛乳(ヒザチ) ス	精白米 玄米 中ざら糖 薄力 粉 じゃがいも ひまわり油 有塩バター	にんじん 西洋かぼちゃ トマ ト にんにく しょうが 玉葱 なす	880	24.7
14	月	○	わかめしらすごはん みそ汁 ししゃも焼き 野菜のごま和え	油揚げ みそ わかめ しらす 干し 牛乳 ししゃも	精白米 上白糖 じゃがいも ごま すりごま	こまつな にんじん もやし 玉葱	812	39.4
15	火	○	ごまだれ冷やし中華 ひまわり団子	焼き豚 豚ひき肉 たまご わ かめ 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 かたく り粉 ひまわり油 練りごま ごま油 ごま	ミニトマト もやし きゅうり たけのこ ねぎ 干し椎茸 切 干しいたけ しょうが とう もろこし	891	38.7
16	水	○	ハンバーガー フレッシュトマトスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 たまご ベー コン レンズまめ 牛乳	パン粉 上白糖 かたくり粉 じゃがいも ひまわり油	トマト パセリ 玉葱 キャバ ツ レモン 果物	816	36.3
17	木	○	ごはん みそ汁 魚の香味ソース 野菜のからし和え	鮭 板なし かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 牛乳 わかめ	精白米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも ひまわり油	こまつな にんじん もやし しょうが にんにく ねぎ もやし だい こん 玉葱	803	38.2
18	金	○	四川豆腐丼 マロニーサラダ	豚肉(脂肪なし) みそ 豆腐 ロースハム 牛乳	精白米 玄米 上白糖 かたく り粉 普通はるさめ はちみつ ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ に んにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし きゅ うり	831	32.2

☆食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	Kcal	g	%	mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	828	33.8	24.3	411	3.4	300	0.54	0.64	40	5.6	4
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3