



平成 26 年

大泉北中学校

日	曜日	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
4	火	メキシカンピラフ 牛乳 チーズオムレツ ABCスープ 果物	豚肉 豚ひき肉 たまご 牛乳 ピザチーズ	精白米 玄米 じゃがいも 三温糖 ABCマカロニ ひまわり油 ごま油	赤ピーマン にんじん こまつな 玉葱 とうもろこし グリンピース ねぎ 果物	874	34.5
5	水	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 野菜の生姜醤油和え 白玉汁	さば みそ たまご 牛乳 わかめ	精白米 三温糖 白玉 かたくり粉	にんじん こまつな しょうが ねぎ もやし しめじ	802	33.6
6	木	チャーハン 牛乳 豆腐の五目炒め煮	たまご 豚肉 なた 木綿豆腐 牛乳	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ 干し椎茸 ねぎ グリンピース にんにく しょうが だけのこ はくさい	839	33.6
7	金	ミルクパン コーヒー牛乳 パンネミートグラタン 野菜スープ ヨーグルト和え	豚ひき肉 レンズまめ ベーコン ミルクコーヒー 脱脂粉乳 牛乳 ピザチーズ ヨーグルト	ミルクパン ペンネ じゃがいも 上白糖 薄力粉 オリーブ油 有塩バター ひまわり油	こまつな にんじん 赤ピーマン にんにく セロリ 玉葱 はくさい みかん缶 干しぶどう	878	35.1
10	月	カレーライス 牛乳 福神漬け ごまドレッシングサラダ	豚肉 板なしかまぼこ 牛乳 わかめ	精白米 玄米 じゃがいも 薄力粉 三温糖 ひまわり油 有塩バター ごま すりごま	にんじん にんにく しょうが 玉葱 福神漬 キャベツ きゅうり	846	22.7
12	水	キムチ丼 牛乳 春雨スープ ししゃものびりから焼き	豚肉 うすら卵 牛乳 わかめ ししゃも	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 はるさめ ひまわり油 ごま	にら にんじん 筍 白菜(キムチ漬け) 玉葱 しょうが にんにく もやし はくさい ねぎ	844	38.9
13	木	ほうとう風うどん 牛乳 きゅうりの新香 スイートポテト	豚肉 なたのみそ たまご 牛乳 脱脂粉乳 クリーム	さといも ほうとううどん さつまいも 上白糖 ごま 有塩バター	にんじん 西洋かぼちゃ こまつな 干し椎茸 ねぎ きゅうり しょうが	801	24.8
14	金	ご飯 牛乳 鮭のみそ炙り焼き むらくも汁 粉ふき芋	鮭 みそ たまご 牛乳 ピザチーズ わかめ あおのり	精白米 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 有塩バター	青ピーマン にんじん こまつな 玉葱 キャベツ とうもろこし はくさい ねぎ えのきたけ	838	38
17	月	わかめご飯 牛乳 鶏のから揚げ 野菜の胡麻和え のっぺい汁	鶏肉 豚肉 わかめ しらす干し 牛乳	精白米 かたくり粉 薄力粉 上白糖 板こんにゃく さといも 竹輪 米白絞油 すりごま	こまつな にんじん しょうが もやし だいこん ねぎ	805	29.1
18	火	しめじご飯 牛乳 さんまの生姜煮 かぶのみそ汁 野菜の薬味和え	鶏肉 さんま みそ 牛乳 わかめ	精白米 上白糖 ひまわり油 すりごま ごま油	にんじん 根みつば こまつな しめじ ねぎ しょうが かぶ もやし にんにく	855	35
19	水	回鍋肉丼 牛乳 春雨サラダ 果物	豚肉 みそ 牛乳	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 はるさめ はちみつ ごま油 ひまわり油 ごま	にんじん 青ピーマン こまつな しょうが にんにく だけのこ キャベツ ねぎ 果物	837	22.7
20	木	きなこ揚げパン 牛乳 肉団子とキャベツのスープ ピリ辛きゅうり オレンジゼリー	きな粉 豚ひき肉 たまご 牛乳 粉寒天	ミルクパン 上白糖 かたくり粉 米白絞油 ごま油 ごま	にんじん こまつな ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ルイジューズ みかん缶 ナタデココ	801	29.5
21	金	ご飯 牛乳 れんこんバーグおろし 白菜と豆腐のみそ汁 ごまポテト	豚ひき肉 木綿豆腐 たまご みそ 油揚げ 大豆 牛乳 脱脂粉乳	精白米 パン粉 上白糖 じゃがいも ひまわり油 ごま 有塩バター	にんじん こまつな 玉葱 れんこん だいこん はくさい	876	33.6
25	火	ご飯 牛乳 かじきの竜田揚げ 肉入り五目きんぴら さつま汁	めかじき 豚肉 油揚げ みそ 大豆 牛乳	精白米 かたくり粉 三温糖 さつまいも こんにゃく 米白絞油 ひまわり油 ごま	にんじん とうがらし こまつな しょうが ごぼう れんこん だけのこ だいこん ねぎ	866	33.7
27	木	海の幸トマトがッティー 牛乳 ブロッコリーとコンソメ 黒糖プリン	ベーコン ツナ缶 いか むきえび たこ クリーム 牛乳 寒天 脱脂粉乳	スパゲッティ 上白糖 黒砂糖 オリーブ油 ひまわり油 有塩バター	パセリ トマト缶 ブロッコリー にんにく 玉葱 マッシュルーム とうもろこし	839	37.7
28	金	四川豆腐丼 牛乳 海藻サラダ 果物	豚肉 みそ 木綿豆腐 牛乳 ひじき わかめ くさわかめ	精白米 玄米 かたくり粉 上白糖 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが 干し椎茸 だけのこ 玉葱 きゅうり だいこん 果物	820	28.8

☆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 mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
	Kcal	g				A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	839	32	26.4	420	3.5	324	0.5	0.65	42	5.6	3.8
摂取基準	820	25~40	比 25~30	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3