

平成27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
2	月	さつまいもご飯 牛乳 魚のみそマヨ焼き 野菜の薬味和え かきたま汁	ホキ みそ たまご牛乳	精白米 押麦 もち米 さつまいも パン粉 上白糖 かたくり粉 ごま マヨネーズ すりごま ごま油	こまつな にんじん ほうれんそう 玉葱 キャベツ しょうが にんにく ねぎ えのきだけ	866	32.1
3	火	ちらし寿司 牛乳 ししゃも焼き みそ汁 お菓子な目玉焼き	たまご 豚肉 みそ 焼きのり 牛乳 ししゃも 粉寒天 脱脂粉乳	精白米 押麦 三温糖 上白糖 じゃがいも ひまわり油	にんじん さやいんげん こまつな 干し椎茸 れんこん はくさい だいこん もも缶	878	34
4	水	二色揚げパン (たご・ごま) 牛乳 春雨ナムル わんたんスープ	きな粉 豚肉 牛乳	ミルクパン はるさめ 上白糖 ワンタンの皮 米白絞油 すりごま ごま油 ごま	にんじん こまつな はくさい ねぎ しょうが	803	26.6
5	木	ご飯 牛乳 さばの塩焼き 磯和え 肉じゃが	さば 豚肉 牛乳 焼きのり	精白米 押麦 上白糖 突きこんにゃく じゃがいも ごま油 ひまわり油	こまつな にんじん キャベツ 玉葱	857	33.1
6	金	みそラーメン 牛乳 煮玉子 メンマ炒め 焼きりんご	豚肉 みそ うずら卵 牛乳	中華めん 上白糖 グラニュー糖 ひまわり油 ラード ごま油 ごま バター	にんじん こまつな キャベツ 玉葱 もやし しょうが にんにく ねぎ しなちくりんご	867	28.5
9	月	キムチチャーハン 牛乳 豆腐と豚肉の中華煮 フルーツヨーグルト	豚肉 木綿豆腐 牛乳 ヨーグルト	精白米 押麦 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 粉糖 ひまわり油 ごま油	にら にんじん チンゲンサイ 白菜キムチ 玉葱 にんにく しょうが ねぎ もも缶 蜜柑缶	899	33.8
10	火	ピザトースト コーヒー牛乳 フライドポテト ホワイトシチュー	ハム 鶏肉 ピザチーズ ミルクコーヒー 牛乳 クリーム 脱脂粉乳	食パン じゃがいも 薄力粉 ひまわり油 米白絞油 バター	トマト缶 にんじん にんにく 玉葱	839	31
11	水	ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんきんぴら さつまい	鮭 みそ 豚肉 牛乳	精白米 押麦 上白糖 さつまいも 突きこんにゃく バター ごま油 ごま	にんじん こまつな 玉葱 えのきだけ 生椎茸 れんこん ごぼう	815	33.7
12	木	カレーライス 牛乳 福神漬け 海藻サラダ 果物	豚肉 牛乳 ひじき わかめ	精白米 押麦 じゃがいも こざら糖 薄力粉 上白糖 ひまわり油 バター ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが 玉葱 福神漬 キャベツ 果物	856	22.3
13	金	大豆わかめご飯 牛乳 魚の西京焼き 和風サラダ 吉野汁	大豆 さわら みそ かつお節 たまご わかめ しらす干し 牛乳	精白米 押麦 上白糖 三温糖 さといも 干しうどん かたくり粉 ひまわり油	にんじん こまつな キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	823	37.9
16	月	練馬スパゲッティー 牛乳 ボイルブロッコリー&ミニトマト スイートポテト	ツナ缶 たまご 焼きのり 牛乳 クリーム	スパゲッティー 上白糖 さつまいも オリーブ油 ひまわり油 バター	こねぎ ブロッコリー ミニトマト だいこん 玉葱	897	30.7
17	火	ご飯 牛乳 鶏のから揚げ 野菜の生姜和え 生揚げと大根のそぼろ煮	鶏肉 生揚げ 豚肉 牛乳	精白米 押麦 かたくり粉 薄力粉 じゃがいも 上白糖 米白絞油 ひまわり油	こまつな にんじん しょうが キャベツ だいこん 玉葱 干し椎茸	899	35
18	水	カレーピラフ 牛乳 まくろのガーリックバター ジャーマンポテト ミネストローネ	豚肉 めかじき 鶏肉 牛乳	精白米 押麦 じゃがいも マカロニ バター ひまわり油 オリーブ油	にんじん パセリ こまつな トマト缶 玉葱 にんにく セロリー キャベツ	824	32.6
19	木	赤飯 牛乳 鶏の照り焼き きゅうりの酢醤油和え すまし汁 ココア入りプリン	ささげ 鶏肉 なたと 牛乳 粉寒天 クリーム	精白米 もち米 上白糖 かたくり粉 チョコレート ごま ごま油	にんじん こまつな しょうが きゅうり はくさい だいこん ねぎ いちご	898	30.2
23	月	ご飯 牛乳 八丁みそ麻婆豆腐 マロニーサラダ	豚肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 マロニー はちみつ ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん にら こまつな にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ	814	31.2
24	火	三色丼 牛乳 野菜のごま和え 沢煮椀 果物	豚肉 たまご 牛乳	精白米 押麦 上白糖 さといも かたくり粉 ひまわり油 すりごま	ほうれんそう にんじん しょうが キャベツ だいこん えのきだけ ねぎ 果物	835	34

☆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 μ g (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	854	31.7	26	409	3.5	392	0.5	0.65	46	6.2
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