

7月 献立表

平成27年

大泉北中学校

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水	○	ご飯 鮭の照り焼き じゃがいものそぼろあん きゅうりの土佐酢	しろさけ 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	米 上白糖 じゃがいも かたくり粉	油	にんじん	しょうが 切干しいこん 玉葱 干し椎茸 グリーンピース きゅうり レモン	798	37.0
2木	○	レモンパタートースト コーンシチュー 切干大根サラダ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	食パン じゃがいも 上白糖	マーガリン ごま 有塩バター 油 ごま油	にんじん パセリ	レモン 玉葱 キャベツ とうもろこし 缶 きゅうり 切干しいこん	808	24.9
3金	○	ご飯 マーボー茄子 酸辣湯(スーラタン) 果物	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	米 麦 上白糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油	にんじん にら	にんにく しょうが 干し椎茸 だけのご ねぎ なす すいか	766	27.6
6月	○	チンジャオロース丼 冬瓜スープ 枝豆の塩茹で	豚肉 鶏肉	牛乳	米 大麦 上白糖 でん粉	油 ごま油	ピーマン にんじん チンゲンツァイ	しょうが にんにく だけのご 玉葱 もやし とうがん えだまめ	762	27.1
7火	○	天丼(イカ・カボチャ) 七夕汁 キャベツの塩もみ	いか たまご 鶏肉	牛乳	米 薄力粉 上白糖 そろめん 焼きふ	ごま 油	西洋かぼちゃ にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	844	35.8
8水	○	わかめご飯 ししゃものびりから焼き きゅうりの梅風味和え 豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ しらす干し 牛乳 ししゃも	米 大麦 上白糖 こんにゃく じゃがいも	ごま 油	にんじん こまつな	しょうが ねぎ きゅうり ねり梅 ごぼう だいこん	778	35.0
9木	○	ゴマだれ冷やし中華 ミニトマト ゆでとうもろこし	焼き豚	わかめ 牛乳	蒸し中華めん 三温 糖	油 練りごま ごま油	ミニトマト	もやし きゅうり とうもろこし	763	28.9
10金	○	シューシー 豆腐のチャンプル フルーツ蜜豆	豚肉 ベーコン 豆腐 たまご みそ 小豆	刻み昆布 牛乳 寒天	米 もち米 上白糖 水あめ	ラード 油	にんじん さやいんげん	しょうが ねぎ キャベツ もやし パイン缶 みかん缶 もも缶	833	28.0
13月	○	ご飯 四川豆腐 マロニーサラダ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	米 上白糖 かたくり粉 はるさめ はちみつ	油 ごま	にんじん チンゲンツァイ	にんにく しょうが 干し椎茸 だけのご 玉葱 もやし きゅうり	832	32.2
14火	○	ジャンバラヤ 洋風かきたま汁 グリーンポテト	鶏肉 むきえび 大豆 たまご	牛乳	米 かたくり粉 じゃがいも	有塩バター 油 ごま	トマト缶 にんじん ピーマン こまつな パセリ	セロリー 玉葱 とうもろこし	805	30.2
15水	○	セルフハンバーガー 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	丸パン パン粉 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	油	トマト パセリ	玉葱 キャベツ 冷凍みかん	901	37.3
16木	○	白ごまご飯 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 大根の味噌汁	ホキ 油揚げ 竹輪 豆腐 みそ 大豆	牛乳 ひじき わかめ	米 大麦 薄力粉 かたくり粉 こんにゃく 上白糖 じゃがいも	ごま 油 ごま油	にんじん こまつな	にんにく 玉葱 干し椎茸 だいこん	808	35.1
17金	○	夏野菜カレーライス バイクドチーズポテト	豚肉	牛乳 ピザチーズ	米 大麦 中ざら糖 薄力粉 じゃがいも	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	886	25.3

☆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	g	mg	mg	μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
今月の平均	814	31.1	25	401	3.1	295	0.48	0.58	35	5.5	3.6
摂取基準	820	25~40	22.7~27.3	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3