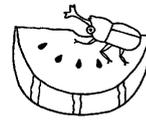




献立表



日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火		ひじきごはん 豆じゃこ 鶏肉とさつま芋の汁	とり肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ	ひじき 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 片栗粉 さつま芋 こんにゃく	油 白ごま	754	15.8
2	水		ジャージャー麺 えだまめポテト	豚ひき肉 みそ ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり もやし 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ 枝豆	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 ごま油	692	17.4
3	木		豚キムチ丼 豆腐スープ	豚肉 水 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん たら ちんげんさい	生姜 にんにく たまねぎ キムチ 白菜 ねぎ たけのこ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白ごま	691	16.8
4	金		切り干し大根ごはん めひかりのいそべ揚げ 豚汁	とり肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 青のり	にんじん さやえんどう	生姜 切干大根 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋 こんにゃく	油 マヨネーズ (卵なし)	696	18.6
7	月		あなごちらしずし セタ汁 こんにゃくサラダ オレンジゼリー	あなご とり肉 豆腐 かまぼこ まぐろ 缶	のり 牛乳 アガー	にんじん さやえんどう	れんこん かんぴょう 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり オレンジジュース	米 砂糖 そうめん こんにゃく	油	700	15.0
8	火		ししじゅうしい ゴーヤチャンプル じゃがいものみそ汁	豚肉 豆腐 卵 かつお節 油揚げ みそ	昆布 牛乳	にんじん	生姜 ねぎ ゴーヤ もやし ごぼう まいたけ	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま油	701	17.9
9	水		ココア揚げパン グリーンサラダ ハンガリアングーラッシュ	豚肉 いんげん豆 レンズ豆	牛乳 クリーム	ブロッコリー にんじん トマト 缶	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく マッシュルーム レモン	ミルクパン 砂糖 じゃが芋 米粉 ざらめ	油	785	13.7
10	木		マーボー豆腐丼 スパイシーポテト メロン	豚ひき肉 みそ豆腐	牛乳	にんじん たら パセリ粉	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ メロン	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 ごま油	771	14.5
11	金		チキンライス 練馬玉ねぎのキッシュ風 ABCパスタスープ	とり肉 ベーコン 卵 豚肉 レンズ豆	牛乳 クリーム チーズ	ピーマン にんじん パセリ粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 マカロニ	油	808	15.8
14	月		ごはん さけのレモンじょうゆ キャベツの昆布あえ とうがんのみそ汁	鮭 厚揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	レモン キャベツ きゅうり とうがん ねぎ たまねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	779	18.9
15	火		高野豆腐の卵とじ丼 とうもろこし	豚ひき肉 高野豆腐 卵	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ ごぼう しめじ	米 砂糖 とうもろこし	油	855	14.5
16	水		かみかみわかめごはん 鶏のカレー揚げ かぼちゃ団子汁	とり肉 豆腐	わかめ 牛乳	こねぎ かぼちゃ	生姜 にんにく 大根 たけのこ 白菜	米 片栗粉 こんにゃく 白玉粉	油	803	14.1
17	木		ごはん のりの佃煮 ぶたしゃぶごまダレ 季節のかまぼこ汁	豚肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ もやし 大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	687	16.1
18	金		夏野菜カレーライス ジョア フレンチサラダ セレクトデザート 冷凍パインか冷凍ピーチを選んでね!	豚ひき肉 いんげん豆	ジョア (マスカット)	にんじん かぼちゃ トマト 缶	にんにく 生姜 なす たまねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり 冷凍パイン 冷凍ピーチ	米 ざらめ 小麦粉 砂糖	油	740	11.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	747	15.7	27.1	2.8	361	123	3.6	227	0.34	0.48	18	8.1

〈野菜の主な産地〉キャベツ(練馬)、小松菜(東京)、じゃがいも(長崎)、にんじん(茨城)、たまねぎ(兵庫)、長ねぎ・さつまいも・ピーマン(茨城)、きゅうり(千葉)、大根(青森)

土用の丑 (今年は7月19日と7月31日)

「立秋」の前の約18日間を「夏の土用(どよう)」と言い、この期間にある「丑(うし)の日」のことです。暑さの厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや「う」の付く食べ物を食べて、健康を願う風習があります。近年、うなぎはとても高価なので、今年の土用の丑の日には、「う」の付く食べ物を取り入れてみませんか。

