

平成29年度

7月予定献立表

7月の給食目標
食べ物の働きを知ろう。
夏の暑さをのりきる食生活
に心がけよう。

7月給食回数 14回

※後半は裏面です。 杉並区立泉南中学校

日	曜	主牛乳	おかず・デザート	主な材料						献立のねらい 献立メモ	エネルギー kcal	たんぱく質 g
				赤 体の組織を作る		緑 体の調子を整える		黄 エネルギーとなる				
				1群 魚、肉、卵 豆 豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂			
3	月	メキシカン ライス 牛乳	いかのマッシュルーム ソース イタリアンスープ	鶏肉 いか ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	マッシュルーム 玉ねぎ ホールコーン グリンピース	米・麦 パン粉	油 バター	いかのマッシュルームソース いかの切身をオーブンで焼き、マッシュルーム入りのソースをかけます。	836	32.0
4	火	麦ご飯 牛乳	ひじきふりかけ とびうおメンチカツ 冬瓜汁 こんにゃくサラダ	鶏挽肉 卵 豆腐 鶏肉 油揚げ とびうお かまぼこ かつお節	牛乳 ちりめん じゃこ ひじき	にんじん 万能ねぎ	玉ねぎ 冬瓜 もやし きゅうり	米・麦 こんにゃく パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉	油 ごま	冬瓜汁 冬瓜は夏の野菜です。冬まで保存ができるので冬の瓜と書きます。	847	35.8
5	水	ハヤシライス 牛乳	パリパリにんじやサラダ 果物	豚肉	牛乳 生クリー ム	にんじん しその葉	マッシュルーム セロリー 玉ねぎ グリンピース キャベツ ホールコーン 果物	米・麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	パリパリ にんじやサラダ 新献立です。にんじん、じゃがいもをパリパリに揚げます。	899	23.0
6	木	あんかけ チャーハン 牛乳	わんたんスープ 果物	豚肉 卵	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	たけのこ 大根 もやし 長ねぎ 果物	米・麦 でんぶん わんたん の皮	油	あんかけ チャーハン 卵チャーハンに野菜あんをかけます。	741	27.8
7	金	夏野菜の かき揚げ丼 牛乳	(国内産食材の日) 七夕汁 野菜のわさびあえ	えび いか 卵 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん オクラ 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ もやし キャベツ	米・麦 でんぶん 砂糖 小麦粉 麩 そうめん	油	七夕汁 七夕にちなんで、星型の麩、そうめん、オクラを使います。具は短冊切りにします。	862	31.0
10	月	シーフード ピラフ 牛乳	ポテトオムレツ パスタスープ	えび あさり ベーコン 豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース キャベツ ホールコーン	米・麦 じゃがいも マカロニ	油 バター	ポテトオムレツ オムレツの具にじゃがいもをたくさん使います。	828	34.2
11	火	ゆかりご飯 牛乳	さごしの香味焼き 肉じゃが いそ和え	さごし 豚肉	牛乳 のり	にんじん いんげん ほうれん 草	ゆかり 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ ホールコーン	米・麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	さごしの 香味焼き しょうゆ、しょうが、にんにく、ごまなどを混せてさごしを漬け込み、オーブンで焼きます。	756	32.1

日曜	主食牛乳	おかず・デザート	主な材料						献立のねらい 献立メモ	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
			赤 体の組織を作る		緑 体の調子を整える		黄 エネルギーとなる							
			1群 魚、肉、卵 豆 豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂						
12 水	夏野菜 カレー 牛乳	茹で野菜の 泉州ドレッシング 果物	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ズッキー ニ	なす セロリー 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン りんご 果物	米・麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま マヨネーズ	夏野菜カレー 暑い夏に、カレーは、ぴったりです。なすやズッキーを入れます。	876	22.0			
13 木	わかめご飯 牛乳	ホキとコーンの揚げ煮 もやしのスープ からじょうゆあえ	ホキ 大豆 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	長ねぎ ホールコーン もやし	米・麦 じゃがいも 砂糖 でんぶん	油	ホキとコーンの 揚げ煮 ホキ、大豆、 じゃがいもを揚 げて、たれとか らめます。	757	31.0			
14 金	麦ご飯 牛乳	のりのつくだ煮 大豆入りコロッケ みそ汁 にらのおかかあえ	豚挽肉 卵 大豆 油揚げ かつお節	牛乳 のり わかめ	にんじん にら	玉ねぎ 長ねぎ 大根 白菜 もやし	米・麦 じゃがいも マッシュポテ ト パン粉 砂糖 小麦粉	油	のりのつくだ煮 手作りのつくだ 煮です。のりと 調味料を入れ て煮詰めて作り ます。ご飯がす すみます。	841	27.1			
18 火	きなこ 豆乳トースト 牛乳	チリコンカン 春雨のレモン酢かけ	豚肉 豆乳 きなこ いんげん 豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	セロリー マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり もやし キャベツ ホールコーン レモン	食パン 春雨 砂糖 小麦粉	油 バター	きなこ豆乳 トースト 卵や牛乳を使 わないトースト なので、ヘル シーです。	784	30.5			
19 水	さんまの かば焼き丼 牛乳	(国内産食材の日) (食育の日) 沢煮わん もやしの梅じょうゆあえ	さんま 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	ごぼう たけのこ 大根 もやし きゅうり 長ねぎ 梅干し	米・麦 砂糖 でんぶん 小麦粉	油	さんまの かば焼き丼 さんまの開きを 唐揚げにして山 椒入りのたれに ぐぐらせます。	826	28.6			
20 木	お楽しみ給食(主食・デザートをセレクトしました。)								主食、デザートを学級ごとに選 んだ献立です。					
21 金	キムチ チャーハン 牛乳	揚げぎょうざ もずく入りスープ オレンジゼリー	豚肉 豚挽肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん ピーマン にら 小松菜	キムチ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ たけのこ オレンジ ジュース	米・麦 でんぶん 小麦粉 ぎょうざの 皮 砂糖	油 ごま	揚げぎょうざ ぎょうざの皮は 特別注文で、15 cmもあります。 皮がパリパリし て人気メニュー です。	865	29.0			

7月の給食のない日 2学年 職場体験学習 7月3日(月)~5日(水)

※食材料購入および学校行事等の都合により多少献立を変更することがあります。

※供給栄養量については、月平均でプラス、マイナス10%になるように努めています。

中学校生徒	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
東京都標準値	820	30.0
今月の平均	820	29.5

給食試食会のお知らせ 7月4日(火) ご参加をお待ちしています。