

# 7月献立表

平成26年度

杉並区立和泉中学校

| 日  | 曜日 | 献立名  | 牛乳<br>エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>g | 材料   |   |   |
|----|----|--|---------------------|----------|--|---|---|
|    |    |  |                     |          | 血や肉になるもの<br>(赤色)   | 熱や力になるもの<br>(黄色)                            | 体の調子を整えるもの<br>(緑色)  |
| 1  | 火  | みそラーメン<br>チーズ入りホットケーキ<br>きゅうりの土佐醤油   | ○ 861               | 34.1     | ぶた肉 みそ かつお節<br>たまご ウィンナー/<br>牛乳 ピザチーズ<br>(とり骨 豚骨)          | 蒸し中華めん 小麦粉<br>さとう/<br>油 ごま油 ごま バター          | こまつな にんじん/<br>にんにく しょうが もやし<br>きくらげ ホールコーン<br>ながねぎ きゅうり                                 |
| 2  | 水  | 麦ごはん かみかみふりかけ<br>松風焼き 粉吹き芋<br>キャベツのいそ和え くだもの                                       | ○ 758               | 32.2     | かつお節 とりひき肉 たまご<br>絞りとうふ みそ ベーコン/<br>牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布<br>もみのり | 米 麦 さとう パン粉<br>じゃがいも/<br>油 ごま               | にんじん/<br>ながねぎ きやべつ ホールコーン<br>くだもの   |
| 3  | 木  | 凍豆腐ごはん<br>豆あじから揚げ<br>肉じゃが 何でも千切サラダ   | ○ 750               | 29.2     | ぶた肉 高野豆腐 豆あじ/<br>牛乳 ひじき                                    | 米 麦 さとう でんぶん<br>小麦粉 こんにやく<br>じゃがいも/<br>油    | にんじん さやえんどう<br>さやいんげん/<br>たまねぎ だいこん キャベツ<br>きゅうり レモン汁                                   |
| 4  | 金  | キムチ丼<br>中華風コーンスープ<br>くだもの  | ○ 753               | 27.3     | ぶた肉 黒みそ ベーコン<br>たまご とうふ/<br>牛乳 ピザチーズ<br>(とり骨 豚骨)           | 米 麦 さとう くずでんぶん<br>でんぶん/<br>ごま油              | にんじん ニラ こまつな/<br>にんにく しょうが ながねぎ<br>たまねぎ キムチ(白菜) もやし<br>ホールコーン<br>くだもの                   |
| 7  | 月  | あなごちらし <b>七夕</b><br><b>七夕汁</b><br><b>えだまめ</b> くだもの                                 | ○ 756               | 30.2     | あなご たまご/<br>牛乳<br>(かつお節 だし昆布)                              | 米 麦 さとう<br>焼き麴 そうめん/<br>油 ごま                | こまつな にんじん オクラ/<br>しょうが えだまめ くだもの  |
| 8  | 火  | 油麴丼<br>吉野汁<br>若竹きゅうり <b>旬の食材</b><br><b>焼きとうもろこし</b>                                | ○ 764               | 28.7     | ささかまぼこ たまご 油揚げ<br>かまぼこ とり肉/<br>牛乳 のり<br>(かつお節 だし昆布)        | 米 麦 油麴 さとう<br>でんぶん つきこんにやく<br>うどん(乾) 玉ふ     | にんじん さやいんげん こまつな/<br>たまねぎ しめじ ながねぎ<br>きゅうり とうもろこし                                       |
| 9  | 水  | 麦ごはん<br>カレーコロッケ<br>えのき入り野菜スープ もやし梅醤油   | ○ 829               | 26.8     | ぶたひき肉 大豆 うずら卵/<br>牛乳<br>(とり骨)                              | 米 麦 じゃがいも 小麦粉<br>マッシュポテト パン粉 さとう/<br>油      | にんじん こまつな さやいんげん/<br>たまねぎ ゆでたけのこ きくらげ<br>きやべつ えのきたけ もやし 梅干し                             |
| 10 | 木  | 手作りガーリックチーズナン<br>パン<br>チリコンカン<br>カリカリ油揚げのサラダ                                       | ○ 816               | 31.5     | 赤いんげん豆 ベーコン<br>ぶた肉 油揚げ/<br>牛乳 ヨーグルト 粉チーズ<br>(豚骨)           | 強力粉 小麦粉 じゃがいも<br>さとう パン/<br>マーガリン 油 バター ごま油 | ホールトマト トマトピューレ<br>パプリカ にんじん/<br>にんにく しょうが セロリー<br>たまねぎ マッシュルーム<br>きゅうり キャベツ             |
| 11 | 金  | 麦ごはん<br>鮭のおろし炊き<br>みそドレッシングサラダ<br><b>冬瓜スープ</b> くだもの <b>国内産食材の日</b><br><b>季節の料理</b> | ○ 806               | 36.5     | 鮭 とり肉 油揚げ かまぼこ<br>とうふ/<br>牛乳<br>(かつお節)                     | 米 麦 小麦粉 でんぶん<br>さとう/<br>油 ごま油 ごま            | 万能ねぎ こまつな にんじん/<br>しょうが だいこん とうがん<br>しめじ キャベツ ホールコーン<br>くだもの                            |
| 14 | 月  | 夏野菜カレー<br>じゃこサラダ<br>白玉フルーツポンチ  | ○ 899               | 25.6     | ぶた肉 絹とうふ/<br>牛乳 ピザチーズ<br>ちりめんじゃこ<br>(豚骨)                   | 米 麦 じゃがいも 小麦粉<br>さとう 白玉粉/<br>油 バター ごま ごま油   | にんじん かぼちゃ ホールトマト<br>こまつな/<br>にんにく しょうが セロリー スズキーニ<br>なす たまねぎ キャベツ きゅうり<br>みかん缶 もも缶 りんご缶 |
| 15 | 火  | 冷やしかき揚げうどん<br>ペイコドボテ<br>ごぼうサラダ   | ○ 827               | 30.1     | 油揚げ むきえび いか あさり<br>大豆 たまご/<br>牛乳<br>(かつお節 だし昆布)            | うどん さとう 小麦粉<br>じゃがいも/<br>油 バター ごま           | にんじん こまつな/<br>ごぼう たまねぎ にがうり<br>きゅうり キャベツ  |
| 16 | 水  | 麦ごはん<br>いわしのみそ焼き 飛鳥汁<br>かぶのレモンじょうゆあえ くだもの <b>国内産食材の日</b>                           | ○ 803               | 28.6     | いわし開き とり肉 油揚げ<br>みそ/<br>牛乳<br>(かつお節)                       | 米 麦 さとう じゃがいも/<br>油                         | にんじん こまつな かぶの葉/<br>しょうが にんにく たまねぎ<br>だいこん かぶ<br>レモン汁 くだもの                               |
| 17 | 木  | 魚の甘酢あんかけ丼<br>野菜のナムル<br>フルーツゼリー   | ○ 800               | 28.2     | しいら うずら卵 ゼラチン/<br>牛乳 粉寒天                                   | 米 麦 でんぶん じゃがいも<br>さとう/<br>油 ごま油 ごま          | にんじん बीマン こまつな/<br>しょうが しめじ たまねぎ<br>ゆでたけのこ もやし ながねぎ<br>パイン缶 みかん缶                        |
| 18 | 金  | 鮭と枝豆のチャーハン<br>棒餃子<br>チンゲン菜としめじのスープ<br>シャーベット                                       | セレクト<br>739         | 31.5     | 鮭 ぶたひき肉 とり肉 とうふ<br>たまご/<br>(とり骨)                           | 米 麦 ぎょうざの皮<br>でんぶん/<br>油 ごま油 ごま             | ニラ チンゲン菜/<br>えだまめ キャベツ にんにく<br>しょうが しめじ ながねぎ  |
| 平均 |    |  | 797                 | 30.0     | 給食回数 14回(米飯 11回・パン 1回・麺 2回)                                |   |   |

# 8月献立表

|    |   |  |       |      |  |                                     |   |
|----|---|--|-------|------|--|-------------------------------------|---|
| 27 | 水 | カレーライス<br>カリカリ油揚げのサラダ<br>フルーツポンチ       | ○ 896 | 24.2 | ぶた肉 油揚げ/<br>牛乳 ピザチーズ<br>(豚骨)                               | 米 麦 じゃがいも 小麦粉<br>さとう/<br>油 ごま油      | ホールトマト にんじん こまつな/<br>にんにく しょうが セロリー たまねぎ<br>グリーンピース きやべつ<br>りんご みかん缶 もも缶 りんご缶 |
| 28 | 木 | 冷やしわかめうどん<br>ポテトだこ揚げ<br>もやしと小松菜のごまじょうゆ | ○ 816 | 30.8 | とり肉 油揚げ かまぼこ<br>ベーコン たこ たまご/<br>牛乳 わかめ あおのり<br>(かつお節 だし昆布) | 生うどん さとう じゃがいも<br>でんぶん 小麦粉/<br>油 ごま | にんじん こまつな/<br>えのきたけ ながねぎ もやし  |
| 29 | 金 | オムライス<br>ヴィシソワーズ<br>くだもの               | ○ 836 | 29.6 | とり肉 たまご/<br>牛乳 生クリーム<br>(とり骨)                              | 米 麦 じゃがいも/<br>バター 油                 | にんじん/<br>マッシュルーム たまねぎ<br>グリーンピース ながねぎ<br>くだもの                                 |
| 平均 |   |  | 849   | 28.2 | 給食回数 3回(米飯 2回・麺 1回)  |                                     |   |

※食材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

くだものは、メロン・小玉スイカ・プラム・さくらんぼなどの予定です。

7月18日は、**飲み物セレクト**です。  
コーヒー牛乳・りんごジュース・ジョア(ピーチ味)から1つ選びます。