



学校給食予定献立表



平成 24 年

足立区立第十三中学校

| 日曜日 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養価 |
|------|--|---|--|---|--------------------------------------|
| | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | |
| 2 水 | 牛乳 中華ちまき 新じゃがのナムル 中華風なめこスープ パナナ | 豚肉 えび 鶏肉 たまご 学乳 わかめ | もち米 新じゃがでんぶん ごま油 サラダ油 白いりごま アーモンド | にんじん 干し椎茸 たけのこ もやし グリンピース きゅうり にんにく 玉葱 なめこ ねぎ パナナ | エネルギー たんぱく質 820 Kcal 30.4 g |
| 7 月 | 牛乳 麦御飯 小松菜とじゃこのふりかけ ハンバーグおろしソース いそ和え 沢煮椀 | 若肉 豚肉 豆腐 たまご 焼き竹輪 学乳 ちりめんじゃこ のり | 米 押麦 パン粉 三温糖 こんにやくごま油 白いりごま サラダ油 | こまつな にんじん 玉葱 だいこん キャベツ もやし ごぼう ねぎ ぶなしめじ | エネルギー たんぱく質 799 Kcal 33.8 g |
| 8 火 | 牛乳 麦御飯 ひじきふりかけ ししゃもの変わりフライ 春雨サラダ 若竹汁 キウイ | 粉かつお たまご ポンレスハム 鶏肉 削り節 学乳 芽ひじき ししゃも あおのり わかめ | 米 押麦 三温糖 小麦粉 パン粉 緑豆はるさめ 白いりごま 黒ごま サラダ油 | にんじん きゅうり キャベツ 玉葱 ぶなしめじ 新たけのこ ねぎ キウイフルーツ | エネルギー たんぱく質 884 Kcal 29.6 g |
| 9 水 | 牛乳 コーンパン オムレツ カミカミサラダ ビーンズポタージュ | たまご ベーコン さきいか いんげんまめ 学乳 生クリーム ちりめんじゃこ | コーンパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 アーモンド サラダ油 バター | パセリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり | エネルギー たんぱく質 948 Kcal 37.9 g |
| 10 木 | 牛乳 きんぴらごはん 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごま和え 七彩汁 | 豚肉 鶏肉 厚削り 油揚げ 白みそ 赤みそ 学乳 | 米 もち米 しらたき 三温糖 じゃがいも でんぶん 板こんにやく 白いりごま 白すりごま | にんじん さやえんどう こまつな かぼちゃ ごぼう 干し椎茸 玉葱 キャベツ もやし コーン かんぴょう だいこん | エネルギー たんぱく質 930 Kcal 27.8 g |
| 11 金 | 牛乳 回鍋肉丼 エビ団子スープ オレンジポンチ | 豚小間 赤みそ 八丁味噌 えび たまご 鶏肉 学乳 | 米 粒麦 でんぶん 三温糖 パン粉 緑豆はるさめ ごま油 | にんじん ビーマン 葉ねぎ こまつな しょうが にんにく たけのこ キャベツ 干し椎茸 長ねぎ 玉葱 ぶなしめじ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 みかんジュース | エネルギー たんぱく質 820 Kcal 30 g |
| 14 月 | 牛乳 ピースご飯 魚の照り焼き 切り干し大根のハリハリ漬 みそ汁 | かつお ポンレスハム 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 学乳 ちりめん わかめ | 米 もち米 三温糖 でんぶん じゃがいも 白いりごま ごま油 | にんじん こまつな グリンピース しょうが 切干しだいこん きゅうり | エネルギー たんぱく質 773 Kcal 37.6 g |
| 15 火 | 牛乳 アスパラとホタテのご飯 豆まめコロッケ 辛し和え きのこ汁 | ほたて 水煮 缶 いんげん豆 うずら豆 ひよこ豆 大豆 豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 学乳 しらす干し 粉チーズ わかめ | 米 粒麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぶん 白いりごま バター サラダ油 | にんじん アスパラガス パセリ こまつな 玉葱 もやし 干し椎茸 えのきたけ まいたけ | エネルギー たんぱく質 864 Kcal 30.1 g |
| 16 水 | 牛乳 カレーうどん おひたし おからのケーキ | 豚小間 焼き竹輪 かつお節 たまご おから 牛乳 生クリーム | ゆでめん じゃがいも でんぶん 小麦粉 プレミックス粉 砂糖 バター アーモンド | にんじん こまつな 玉葱 しめじ 長ねぎ キャベツ もやし 干しぶどう | エネルギー たんぱく質 898 Kcal 31.9 g |
| 17 木 | 牛乳 麻婆丼 わかめスープ 杏仁豆腐 | 豚肉 八丁味噌 豆腐 豆板醤 学乳 わかめ 粉寒天 | 米 粒麦 三温糖 でんぶん 砂糖 サラダ油 白いりごま ごま油 | にんじん なら さやえんどう にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 ねぎ みかん缶 パイン缶 キウイフルーツ | エネルギー たんぱく質 807 Kcal 32.5 g |
| 18 金 | 牛乳 麦御飯 かみかみふりかけ 魚の日の出焼き いかくんサラダ 豆腐のスープ | 炒り大豆 生サケ いかくん製 鶏肉 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 くわわかめ | 米 押麦 パン粉 砂糖 白いりごま マヨネーズ アーモンド サラダ油 | にんじん 赤ビーマン こまつな 黄ビーマン ぶなしめじ キャベツ だいこん きゅうり 玉葱 | エネルギー たんぱく質 832 Kcal 37.3 g |
| 19 土 | 牛乳 やきそばパン 魚・ポテト・ナッツの揚物 さつま芋とチーズの蒸しパン 冷凍パイ | 豚肉 まだら たまご 学乳 チーズ | コッペパン 中華めん でんぶん じゃが芋 薄力粉 砂糖 さつま芋 サラダ油 カシューナッツ バター | にんじん 玉葱 キャベツ もやし しょうが にんにく 冷凍パイ | エネルギー たんぱく質 898 Kcal 32.3 g |
| 22 火 | 牛乳 メキシカンソリア ひよこ豆のサラダ コーヒーゼリー | 鶏肉 レンズ豆 まぐろ缶詰 ひよこ豆 学乳 粉チーズ 粉寒天 クリーム | 米 粒麦 小麦粉 三温糖 パン粉 砂糖 バター サラダ油 | にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン | エネルギー たんぱく質 775 Kcal 23 g |
| 23 水 | 牛乳 麦ご飯 のりの佃煮 タラのアーモンド揚げ 短冊和え 味噌汁 | まだら たまご かまぼこ 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 学乳 のり | 米 粒麦 砂糖 でんぶん 小麦粉 三温糖 アーモンド ごま油 | にんじん こまつな しょうが にんにく だいこん きゅうり キャベツ 長ねぎ | エネルギー たんぱく質 860 Kcal 35.5 g |
| 24 木 | 牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ グレープフルーツ | 豚肉 学乳 粉チーズ | 米 粒麦 三温糖 小麦粉 砂糖 バター サラダ油 | にんにく にんじん トマトピュレ 玉葱 しょうが マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン汁 グレープフルーツ | エネルギー たんぱく質 956 Kcal 26.6 g |
| 25 金 | 牛乳 ラーメン 春巻き タピオカフルーツ | 豚肉 学乳 | 中華めん 三温糖 緑豆はるさめ でんぶん はるまき皮 タピオカ 砂糖 白いりごま ごま油 | こまつな にんじん しょうが にんにく メンマ 長ねぎ コーン たけのこ もやし 干し椎茸 洋なし缶 パイン缶 もも缶 キウイ | エネルギー たんぱく質 855 Kcal 28.1 g |
| 28 月 | 牛乳 小松菜クッキーパン チキン野菜のトマト煮ペンネ 卵のサラダ | たまご 鶏肉 いんげん豆 ベーコン 学乳 | コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 三温糖 ペンネ バター アーモンドオリーブ油 サラダ油 | こまつな にんじん ホールトマト パセリ 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり レモン | エネルギー たんぱく質 904 Kcal 34.6 g |
| 29 火 | 牛乳 スパゲティ和風ミートソース じゃこわかめサラダ フルーツヨーグルト寒天 | 豚肉 豚レバー 大豆 赤みそ 八丁味噌 学乳 ちりめんじゃこ わかめ 粉寒天 のむヨーグルト | スパゲティ 小麦粉 三温糖 砂糖 オリーブ油 サラダ油 バター ごま油 | にんじん しょうが にんにく 玉葱 たけのこ ぶなしめじ グリンピース もやし キャベツ みかん缶 | エネルギー たんぱく質 803 Kcal 35.9 g |
| 30 水 | 牛乳 キムチチャーハン パリパリサラダ 春雨スープ メロン | 豚肉 鶏肉 学乳 わかめ | 米 粒麦 ワンタン皮 砂糖 緑豆はるさめ ごま油 白いりごま ビーナッツ | にんじん 茎 にんにく なら はくさい キムチ ねぎ キャベツ もやし 玉葱 にんにく 干し椎茸 はくさい メロン | エネルギー たんぱく質 835 Kcal 24.5 g |

* 材料購入その他の都合により、献立は変更することがあります。ご了承下さい。

- ★給食当番や係の仕事に身をつけましょう
- ★準備や後片付けを協力して行いましょう
- ★正しい食器の置き方を身につけましょう
- ★心をこめて『いただきます』『ごちそうさま』を言いましょう
- ★仲良く楽しい雰囲気でお楽しみましょう。



今日の栄養価平均
エネルギー 856kcal
タンパク質 31.5g

