

平成26年7月 スクールランチ献立表



○しるしは前月締切です。予約を忘れずに！

日・曜日	飲み物	主食	主菜	副菜	主な材料(食品の主な動きと栄養素)			エネルギー-kcal	献立メモ	予約 取消 最終日
					エネルギーになる炭水化物・脂質	体の組織をつくるたんぱく質・無機質	体の調子を整えるビタミン			
1・火	牛乳	シシジューシー	A 飛魚さんが焼き	とうもろこし 青のりポテト	米 押麦 油 ごま じゃが芋 パン粉 砂糖	豚肉 糸昆布 青のり とうもろこし 牛乳 飛魚 豆腐 卵 調理用牛乳 赤みそ	生姜 ごぼう 人参 とうもろこし 長ねぎ 万能ねぎ	839	さんが焼きは漁師料理です。飛魚や鰻などの魚をたいたいたりすりつぶしたりして薬味と味噌で味を調え、ハンバーグのようにまとめて焼きます。今日の飛魚は東京都八丈島のもです。	6/24 (火)
			B レバーピーナッツがらめ	うずら卵甘辛煮	米 押麦 油 ごま じゃが芋 でん粉 砂糖 ピーナッツ	豚肉 糸昆布 青のり とうもろこし 牛乳 豚レバー 調理用牛乳	生姜 ごぼう 人参 とうもろこし にんにく もやし 赤ピーマン	37.7 21		
2・水	牛乳	ごはん	A 豚にら豆腐	切干大根サラダ 小さい梅南蛮漬け	米 でん粉 小麦粉 砂糖 油 ごま ごま油	小鯛 ひじき おかか 牛乳 豆腐 豚肉	切干大根 赤ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱 梅干し 梅ひしお 長ねぎ みかん にんにく 生姜 にら 人参 干し椎茸	881	手作りふりかけにはひじき、ごま、粉かつおを使います。ひじきに砂糖と醤油でじゅくりと味をしみこませ、ごはんのすずむ味付けにしました。暑さで食欲のない人にも食べやすい一品です。	6/25 (水)
			B 豆腐ハンバーグ	手作りふりかけ ☆冷凍みかん	米 でん粉 小麦粉 砂糖 油 ごま パン粉	小鯛 ひじき おかか 牛乳 豆腐 豚肉 大豆 卵	切干大根 赤ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱 梅干し 梅ひしお 長ねぎ みかん 生姜 人参 万能ねぎ	34 25.2		
3・木	牛乳	ごはん	A 麻婆じゃが	ゴーヤチャンプルー 枝豆	米 油 砂糖 ごま油 こんにやく じゃが芋 でん粉	豚肉 豆腐 卵 おかか 牛乳	ゴーヤ 長ねぎ 枝豆 生姜 にんにく 干し椎茸 人参 たら たけのこ ぶどう果汁 りんご果汁 パイン果汁	888	ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。にがみか特徴の野菜ですが、豚肉や豆腐などと炒めてたっぷり食べて夏バテを吹き飛ばしましょう。	6/26 (木)
			B まな鯉の黒酢かけ	ピリ辛こんにやく ☆ぶどうシャーベットの	米 油 砂糖 ごま油 こんにやく でん粉	豚肉 豆腐 卵 おかか 牛乳 まながつお	ゴーヤ 長ねぎ 枝豆 生姜 赤ピーマン ビーマン ぶどう果汁 りんご果汁 パイン果汁	30.7 27.5		
4・金	牛乳	ジャム&マーガリン	A 鯛のアーマンドフライ	かぼちゃのカップ焼き 大根と水菜のサラダ	コッペパン いちごジャム マーガリン アーモンド 小麦粉 パン粉 バター 砂糖 油 ごま油	鯛 卵 ホタテ いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム わかめ 牛乳	かぼちゃ 大根 水菜 玉葱 コーン 生姜	829	かぼちゃは夏が旬の野菜です。ビタミンAとEが豊富で冬至に食べると病気になるいと言われてきました。今がおいしいズッキーニもかぼちゃの仲間です。	6/27 (金)
			B チリコンカン	わかめ炒め	コッペパン いちごジャム マーガリン じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 油 ごま油	赤いんげん豆 豚肉 ホタテ いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム わかめ 牛乳	かぼちゃ 大根 水菜 玉葱 コーン 生姜 にんにく セロリー 人参 マッシュルーム トマト	32.9 34.3		
7・月	牛乳	鮭わかめごはん	A 竹輪天とかき揚げ	七とうどん くるみおえ	米 うどん 砂糖 ごま くるみ 天ぷら粉 油	鮭 わかめ 竹輪 青のり 粉 桜海老 油揚げ 赤いんげん豆 きな粉 牛乳	きゅうり 人参 小松菜 キャベツ 玉葱 ごぼう 三つ葉	852	七太は中国から伝わった行事の一つです。その昔、そうめんの原型である「素餅」(さくへい)をお供えたのが始まりと言われていています。	6/30 (月)
			B イカバーグ	金時豆きな粉	米 うどん 砂糖 ごま くるみ パン粉 でん粉 油	鮭 わかめ いか 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ 赤いんげん豆 きな粉 牛乳	きゅうり 人参 小松菜 キャベツ 玉葱 生姜 干し椎茸 しそ	29.4 20.9		
8・火	牛乳	ターメリックライス	A 夏野菜カレー煮	茎わかめサラダ きのこツナのショートパスタ	米 バター じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 マカロニ オリーブ油 タルト台	豚肉 いんげん豆 茎わかめ ツナ 卵 カテージチーズ いんげん豆 牛乳	人参 なす いんげん トマト きゅうり もやし 玉葱 本しめじ ビーマン にんにく パイン 缶 ミントマト	892	人気手作りデザート、タルトです。今日は旬のパインを使います。甘酸っぱいチーズタルトで夏の疲れを癒してくださいね。	7/1 (火)
			B シーフードカレー煮	ミニトマト ☆パインチーズタルト	米 バター 小麦粉 じゃが芋 油 砂糖 マカロニ オリーブ油 タルト台	海老 ホタテ イカ レンズ豆 茎わかめ ツナ 卵 カテージチーズ いんげん豆 牛乳	人参 生姜 きゅうり もやし 玉葱 干し椎茸 にんにく パイン 缶 ミントマト	29.2 26.2		
9・水	牛乳	チャーハン	A 揚げ出し豆腐 キムチソース	コロコロサラダ チンゲン菜炒め	米 油 ごま油 でん粉 じゃが芋 砂糖 オリーブ油 白玉もち	焼き豚 海老 豚肉 豆腐 卵 牛乳	長ねぎ グリンピース コーン 人参 きゅうり 玉葱 パイン缶 黄桃缶 チンゲン菜 もやし にんにく 生姜 万能ねぎ 白菜 キムチ えのきたけ	864		7/2 (水)
			B かに玉	フルーツ白玉	米 油 ごま油 でん粉 じゃが芋 砂糖 オリーブ油 白玉もち	焼き豚 海老 卵 カニカマ カニ 豆腐 牛乳	長ねぎ グリンピース コーン 人参 きゅうり 玉葱 パイン缶 黄桃缶 チンゲン菜 もやし にんにく たけのこ 万能ねぎ	28 21.2		
10・木	牛乳	ごはん	A 鰻のピリットジャン	いんげん炒め 舟きゅうり	米 油 砂糖 くるみ でん粉	ベーコン トロコ 鰻 赤みそ きな粉 牛乳	にんにく コーン キャベツ いんげん きゅうり 生姜 長ねぎ 赤ピーマン 万能ねぎ	872	たっぷりの水分を含むきゅうりは夏の火照った体にぴったりな野菜です。イボがとがって表面にツヤのあるものが新鮮です。	7/3 (木)
			B 揚げ鶏と根菜煮	黒糖ナッツ	米 油 こんにやく 砂糖 くるみ でん粉 じゃが芋	ベーコン 鶏肉 赤みそ きな粉 牛乳	にんにく コーン キャベツ いんげん きゅうり 生姜 蓮根 人参 玉葱 本しめじ グリンピース	32.8 33.0		
11・金	牛乳	中華めん	A ジャーチャー麺	たらこポテト きびなごの唐揚げ	蒸し中華めん ごま油 ごま 砂糖 じゃが芋 バター でん粉 小麦粉 油	豚肉 大豆 赤みそ たらこ きびなご 糸昆布 牛乳	長ねぎ たけのこ 干し椎茸 人参 たら にんにく 生姜 大根 きゅうり 玉葱 すいか	846	中華麺は冷やして一人分ずつ袋に入っています。いつもごはんを入れる弁当箱に麺を入れてそれぞれの具やタレをかけて食べます。	7/4 (金)
			B 冷やし中華	昆布和え ☆すいか	蒸し中華めん ごま 砂糖 じゃが芋 バター でん粉 小麦粉 油	ポークハム 卵 たらこ きびなご 糸昆布 牛乳	きゅうり もやし 人参 にんにく 生姜 大根 きゅうり 玉葱 すいか	35.5 24.3		



東久留米市立中学校

日・曜日	飲み物	主食	主菜	副菜	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			献立メモ	予約 取消 最終日	
					エネルギーになる	体の組織をつくる	体の調子を整える			
14 ・ 月	牛乳	梅と枝豆ごはん	A パリパリレバーのねぎソース	れんこんの五目きんぴら	米 油 こんにやく 砂糖 ごま油 でん粉	豚レバー 調理用牛乳 豆腐 牛乳	梅干し 枝豆 生姜 長ねぎ にんにく 赤ピーマン 人参 蓮根 グリンピース 万能ねぎ 切干大根 きゅうり	869 38 23.8	夏にうれしい冷奴です。豆腐は栄養満点の大豆から作られます。薬味の効いた生姜醤油でさっぱりと食べます。 	7/7 (月)
			B 海鮮と夏野菜炒め	冷ややっこ 大根ときゅうりのピリ辛	米 油 こんにやく 砂糖 ごま油 でん粉	イカ 海老 豚肉 豆腐 牛乳	梅干し 枝豆 キャベツ 玉ねぎ 玉葱 干し椎茸 赤ピーマン いんげん 生姜 人参 蓮根 グリンピース 万能ねぎ 切干大根 きゅうり	800 33.4 17.5		
15 ・ 火	ミルクコーヒ	チキンライス	A ミートコロッケ	カニカマサラダ	米 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 こま	鶏肉 豚肉 卵 カニカマ ミルクコーヒ	玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン ナタデココ 黄桃缶 マッシュルーム	830 27.1 21.3		7/8 (火)
			B 炒り卵 海老クリームソース	青菜コーンソテー ナタデココフルーツ	米 油 小麦粉 パター 小麦粉	鶏肉 調理用牛乳 卵 海老 いんげん豆 カニカマ ミルクコーヒ	玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン ナタデココ 黄桃缶 マッシュルーム	808 32.8 23.5		
16 ・ 水	牛乳	ごはん	A チンジャオロースー	春雨サラダ	米 でん粉 ごま油 砂糖 杏仁そう 油 カシューナッツ 春雨	豚肉 アガー 調理用牛乳 牛乳	生姜 にんにく ピーマン 赤ピーマン たけのこ 干し椎茸 黄桃缶 人参 きゅうり キャベツ 玉葱	870 28.9 29.8	夏野菜のピーマンをたっぷり使ったチンジャオロースーです。	7/9 (水)
			B カラフル酢豚	手作り杏仁豆腐	米 でん粉 じゃが芋 砂糖 杏仁そう 油 カシューナッツ 春雨	豚肉 アガー 調理用牛乳 牛乳	にんにく たけのこ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 干し椎茸 生姜 黄桃缶 人参 きゅうり キャベツ 玉葱	896 25.9 27.7		
17 ・ 木	牛乳	ひつまぶし	A ツナと車麩の卵とじ	冬瓜煮 茎わかめ炒め	米 車麩 砂糖 でん粉 油	鰹 ツナ 卵 カニ 茎わかめ プロセスチーズ 牛乳	本しめじ 人参 水菜 冬瓜 玉葱 万能ねぎ もやし プラム	846 36.7 28.5	7月29日は土用丑の日です。スクールランチでは一足早くこの日にいただきます。うなぎを食べてスタミナをつけ、暑い夏を乗り切りましょう。	7/10 (木)
			B 生揚げのくるみ味噌かけ	チーズ ☆プラム	米 くるみ でん粉 砂糖 油	鰹 生揚げ 豚肉 味噌 カニ 茎わかめ プロセスチーズ 牛乳	玉葱 生姜 冬瓜 万能ねぎ もやし プラム	879 35.7 31.2		
18 ・ 金	牛乳	ごはん	A フレンチトースト	(主菜)フランクフルトソテー バジルフライドポテト	食パン 砂糖 パター バニラオイル 油 じゃが芋 アーモンド マヨネーズ	卵 調理用牛乳 フランクフルト 牛乳	キャベツ 赤ピーマン きゅうり 玉葱 スナックブэндウ	862 30.7 39.6	今日は主食のパンをセレクトします。Aランチはフレンチトースト、Bランチはピザトーストです。みなさんはどちらがお好みですか? 	7/11 (金)
			B ピザトースト	グリーンサラダ スナックエンドウマヨ	食パン オリーブ油 油 じゃが芋 アーモンド マヨネーズ	ツナ ベーコン チーズ フランクフルト 牛乳	にんにく 玉葱 トマト パセリ ピーマン マッシュルーム コーン キャベツ 赤ピーマン きゅうり 玉葱 スナックブэндウ	849 31.1 39.9		

- * 食物アレルギー対応のため、調理用牛乳を材料欄に記入しています。
- 献立、食材料でよくわからない時は学務課中学校栄養士におたずね下さい。
- * 材料の都合により料理を変更する場合があります。
- * ☆は別付になります。
- * サラダ油は炒め油にひまわり油、揚げ油に米油を使っています。

今月の平均	国基準	A	B
エネルギー kcal	820	861	852
たんぱく質 g(範囲)	30	32.3	33.2
脂質 g	27	26.9	25.5

暑い夏 食べ物や飲み物に気を配ろう

早いもので、今学期もあとわずかになりました。今年は、梅雨がどこへやら、梅雨明けの実感もないまま、連日厳しい暑さが続いています。

汗をたくさんかく時期には水分の補給が大切です。熱中症を防ぐためには、まずのどが渇く前に飲み、後はこまめに補給するのが良いそうです。また、甘い飲み物を取り過ぎたり、一度に大量に飲んだりすると食欲が落ちてしまいます。栄養不足は夏バテの原因になりますので注意が必要です。

食べ物や飲み物に気を配り、暑い夏を元気に過ごしましょう。

熱中症を防ぐために **こまめに水分補給**

9月2日(火)～8日(月)の予約は 7月17日(木)までです。(下里中は18日(金)までです)

忘れずに予約しましょう。

朝・昼・夕の食事をきちんととろう!

いよいよ夏休みが始まります。いろいろ楽しい計画もあることでしょう。でも、せっかくの機会に体調を崩しては台無しですね。夏休みを元気に過ごすためには、朝・昼・夕の食事をきちんととることが大切です。3回の食事を規則正しくとることで、生活のリズムも整ってきます。健康面に注意して、楽しく有意義な夏休みにしましょう。

