



# 7月の献立

平成26年度 練馬区立旭丘中学校

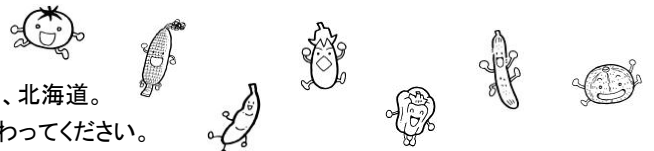
日	曜	牛乳	献立名	赤	黄	緑	エネルギー kcal	夕食で補ってほしい食品
				血や肉、骨や歯になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	たんぱく質 g	
1	火	○	手作りプラムジャムサンド フィッシュアンドチップス スコッチブロス	牛乳 ホキ たまご ベーコン (鶏がら)	ミルクパン グラニュー糖 米油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 押し麦	プラム にんじん 玉ねぎ ピーマン パセリ (セロリ)	882 34.0	野菜類
2	水	○	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが ささかまの照り焼き ぱりぱりサラダ	牛乳 のり 豚肉 かまぼこ わかめ (かつお節)	米 上白糖 米油 こんにやく じゃが芋 三温糖 ワンタンの皮 ごま油	玉ねぎ にんじん さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	898 30.6	豆類
3	木	○	豚キムチ丼 春雨サラダ くだもの	牛乳 豚肉 わかめ	米 米油 上白糖 片栗粉 ごま油 春雨 三温糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ いら きゅうり もやし くだもの	861 27.3	小魚類 卵類
4	金	○	鮭ご飯 揚げ出し豆腐 磯ポテト 三色野菜の和風ドレッシング	牛乳 鮭 豆腐 青のり (かつお節)	米 ごま 片栗粉 米油 上白糖 じゃが芋	さやいんげん 大根 きゅうり にんじん	820 25.7	きのこ類 乳類
7	月	○	★七夕の献立★ 練馬スパゲティ フレンチサラダ セタゼリー	牛乳 まぐろ のり 寒天	スパゲティ オリーブ油 三温糖 米油 上白糖 ナタデココ	にんにく 大根 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ レモン パイン缶	813 28.5	豆製品類
8	火	○	わかめご飯 ホキの麦みそ焼き 五目金平 大根ときゅうりの梅じょうゆあえ	牛乳 わかめ ホキ みそ 豚肉 さつま揚げ かつお節	米 上白糖 ごま 麦 ごま油 じゃが芋	ごぼう にんじん ピーマン 大根 きゅうり 梅	763 31.5	野菜類 乳類
9	水	○	くあじゅうしい トマトと冬瓜の卵スープ サターアングギー	牛乳 豚肉 かまぼこ 昆布 たまご (かつお節・昆布・鶏がら)	米 ごま油 上白糖 ごま 片栗粉 米油 小麦粉 黒砂糖 バター	にんじん しいたけ 葉ねぎ 玉ねぎ 冬瓜 トマト (セロリ)	837 24.7	野菜類
10	木	○	ココアパン 夏野菜のトマトクリームグラタン カミカミサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム チーズ するめ (鶏がら)	ココアパン オリーブ油 じゃが芋 米粉 パン粉 米油 三温糖	にんにく しょうが 玉ねぎ なす かぼちゃ マッシュルーム トマト ピーマン パセリ バジル 大根 きゅうり にんじん (セロリ)	859 32.6	海藻類
11	金	○	四川豆腐丼 じゃこのサラダ くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ (豚骨)	米 米油 上白糖 片栗粉 くず粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲン菜 キャベツ もやし さやいんげん くだもの (セロリ)	877 32.3	卵類
14	月	○	ジャージャー麺 うずら煮卵 フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みそ うずら卵 寒天 乳酸菌飲料 (鶏がら)	中華めん ごま油 上白糖 片栗粉	もやし きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ みかん缶 パイン缶 もも缶 (セロリ)	945 33.2	小魚類
15	火	○	うな玉丼 ごまだれサラダ	牛乳 鶏肉 うなぎ たまご (かつお節・昆布)	米 米油 上白糖 三温糖 ごま油 ごま	玉ねぎ ねぎ みつ葉 キャベツ きゅうり にんじん	834 30.6	芋類
16	水	○	卵雑炊 いかと大豆のかりんとう揚げ 蒸しとうもろこし	牛乳 ホタテ たまご いか 大豆 (かつお節・昆布)	米 片栗粉 米油 上白糖 ごま	にんじん 玉ねぎ みつ葉 ねぎ しょうが とうもろこし	844 32.9	きのこ類
17	木	○	★セレクト給食★ ピタパン タンドリーチキン カラフルポテト ジュリエンスープ ミルクシェイク/みかんシャーベット	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウインナー 青大豆 ベーコン アイスクリーム (鶏がら)	ピタパン 米油 オリーブ油 じゃが芋	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ レモン にんじん とうもろこし パセリ キャベツ みかんシャーベット	シェイク 797 みかん 804 シェイク 36.5 みかん 35.3	魚介類
18	金	ミルク コーヒー	夏野菜カレーライス 枝豆	ミルクコーヒー 鶏肉 (豚骨・鶏がら)	米 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく しょうが なす 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ トマト りんご 枝豆 (セロリ)	879 24.2	豆類 海藻類

★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

★ お米は、秋田県産ひとめぼれを使用します。

★ 牛乳予定産地(7月) 千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道。

★ キャベツ、きゅうり、枝豆は、区内産のものを使用します。新鮮な野菜を味わってください。



1人1回当たり平均栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	851	30.3	24.7(26.1%)	347	2.5	259	0.46	0.58	37	5.2	3.5
学校給食 摂取基準	820	30 (25~40)	エネルギーの 25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク