



# 7月の献立



平成30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	
2	月	○	肉みそサラダうどん ゆで卵の甘辛煮 くだもの	牛乳 豚肉 みそ ゆで卵 (鶏がら)	うどん 上白糖 片栗粉 中ざら糖 ごま油 ごま	にんじん ミノマト 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 くだもの (セロリ)	793 32.2	藻類
3	火	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 ごまだれサラダ	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 上白糖 片栗粉 ぐず粉 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん 葉ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ たけのこ しめじ キャベツ とうもろこし	805 31.1	豆類
4	水	○	くあじゅうしい 冬瓜とトマトの卵スープ サーターアランダギー	牛乳 豚肉 かまぼこ たまご 昆布 (かつお節・鶏がら・昆布)	米 上白糖 片栗粉 小麦粉 黒砂糖 ごま油 ごま 米油 バター	にんじん 葉ねぎ トマト しいたけ 玉ねぎ 冬瓜 (セロリ)	837 24.7	小魚類
5	木	○	ココアパン 夏野菜のクリームグラタン イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム チーズ (鶏がら)	ココアパン じゃが芋 米粉 パン粉 上白糖 オリーブ油 米油	かぼちゃ トマト ビーマン パセリ 赤ビーマン にんにく しょうが なす 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 黄ビーマン (セロリ)	852 30.4	果物類
6	金	○	★ セタの献立 ★ ご飯 いかのかりんとう揚げ 天の川スープ セタゼリー	牛乳 いか かまぼこ 寒天 (かつお節・昆布)	米 片栗粉 上白糖 板ふ そうめん 米油 ごま	にんじん ほうれん草 オクラ しょうが 玉ねぎ レモン ナタデココ	784 31.0	豆製品類
9	月	○	わかめご飯 魚の麦味噌焼き きんぴらごぼう 梅きゅうり	牛乳 赤魚 みそ 鶏肉 わかめ	米 麦 上白糖 しらたき ごま ごま油	にんじん さやいんげん ごぼう きゅうり 梅	773 30.9	野菜類
10	火	○	きびご飯 かぼちゃコロッケ 磯の香あえ すまし汁	牛乳 大豆 豚肉 たまご 豆腐 かまぼこのり (かつお節・昆布)	米 きび じゃが芋 小麦粉 パン粉 三温糖 米油	にんじん かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ	765 24.8	小魚類
11	水	○	卵雑炊 お好み揚げ 蒸しとうもろこし	牛乳 ほたてが い たまご はんぺん えび かつお節 (かつお節・昆布)	米 片栗粉 小麦粉 山芋 米油	にんじん みつ葉 玉ねぎ ねぎ キャベツ とうもろこし	848 28.0	藻類
12	木	○	マーボーなす丼 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ (豚骨)	米 麦 上白糖 片栗粉 春雨 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん なら しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ しいたけ なす きゅうり キャベツ (セロリ)	786 27.6	果物類 豆類
13	金	○	練馬スパゲティ バリバリサラダ ソーダゼリー	牛乳 まぐろのり わかめ 寒天	スパゲティ 三温糖 フタタンの皮 上白糖 オリーブ油 米油 ごま油	にんじん にんにく 大根 キャベツ ごぼう	856 29.5	芋類 種実類
17	火	○	ご飯 しゃものカレー焼き みそポテト 味噌汁	みそ 油揚げ しゃも (かつお節)	米 小麦粉 じゃが芋 上白糖 米油 ごま	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ	907 28.2	きのこ類 野菜類
18	水	○	★ セレクト給食 ★ チキン照り焼きサンド パンプキンパン ミネストローネ セレクトデザート	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ヨーグルト (鶏がら)	ミルクパン パンプキンパン はちみつ 片栗粉 じゃが芋 麦 米油	にんじん トマト ビーマン パセリ しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ キャベツ 夏みかん (セロリ)	夏みかん 883 ヨーグルト 947 夏みかん 352 ヨーグルト 390	豆類 藻類
19	木	○	豚キムチ丼 さつまいものハニーサラダ くだもの	牛乳 豚肉	米 上白糖 片栗粉 さつまい はちみつ ごま油 米油	にんじん なら ほうれん草 にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ くだもの	910 28.5	種実類
20	金	ミルク コーヒー	夏野菜カレーライス ゆで枝豆	ミルクコーヒー 鶏肉 (鶏がら・豚骨)	米 じゃが芋 小麦粉 米油 バター	ビーマン かぼちゃ トマト にんにく しょうが なす 玉ねぎ りんご 枝豆 (セロリ)	832 21.9	魚介類 豆製品類

- ★ 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、秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県。
- ★ キャベツ、きゅうり、枝豆、大根、玉ねぎ、じゃが芋(10日～)、とうもろこし(11日)は区内産のものを使用します。

	1人1回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	835	29.1	23.1(24.9%)	367	2.8	262	0.49	0.60	39	5.5	3.3
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