

7月の献立

令和元年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1材料 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	牛乳 枝豆ご飯 鶏肉の梅みそ焼き ごまおかかあえ 冬瓜汁	牛乳 とり肉 みそ かつお節 豚肉 厚揚げ	米 麦 砂糖 黒ごま こんにゃく	枝豆 梅干し 小松菜 にんじん もやし とうがん	772	16.7	29.7	3.9
2	火	牛乳 ご飯 かつおのふりかけ 高野豆腐のそぼろ蒸し のっぺい汁	牛乳 かつお節 鶏ひき肉 豆腐 高野豆腐 卵 とり肉 厚揚げ	米 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく でん粉	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ こねぎ 大根 小松菜	753	17.3	26.1	3.1
3	水	牛乳 麻婆茄子丼 春雨サラダ 蒸しとうもろこし	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 厚揚げ わかめ	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ なす にら きゅうり もやし とうもろこし	920	14.9	28.5	2.7
4	木	牛乳 クファジュシー 魚の竜田揚げ イナムドゥチ くだもの	牛乳 豚肉 さつま揚げ 刻み昆布 グルコン 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 でん粉 小麦粉 こんにゃく	生姜 にんじん 干しいたけ 菜ねぎ 大根 小松菜 くだもの	816	16.6	26.9	4.9
5	金	☆ セタの献立 ☆ 牛乳 ちらし寿司 天の川スープ かぼちゃの煮物 セタゼリー	牛乳 あなご 高野豆腐 かまぼこ 寒天	米 砂糖 そうめん ジュース	にんじん れんこん 干しいたけ さやえんどう 生姜 たまねぎ ほうれん草 オクラ ナタデココ缶 パイナップル缶 かぼちゃ	782	12.4	19.1	3.6
8	月	牛乳 照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ レモンドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 鶏もも のり	スパゲティ オリーブ油 でん粉 砂糖 米ぬか油	にんにく たまねぎ ごぼう 生姜 キャベツ にんじん もやし レモン	774	16.3	31.6	3.5
9	火	牛乳 麦ご飯 魚のカレー竜田揚げ おひたし かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば わかめ 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 でん粉	生姜 もやし 小松菜 にんじん たまねぎ かぼちゃ	876	15.3	30.8	3.5
10	水	牛乳 豚キムチ丼 じゃこのサラダ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 米油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ にんじん 白菜キムチ にら キャベツ もやし さやいんげん	821	15.2	24.2	3.0
11	木	牛乳 二色揚げパン パリパリサラダ ABCスープ	牛乳 きな粉 わかめ ベーコン とり肉	油 ねじりパン 砂糖 グラニュー糖 コッペパン 粉糖 ワンタンの皮 米油 ごま油 じゃが芋 マカロニ	キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ ピーマン	792	14.3	32.8	3.7
12	金	牛乳 わかめご飯 ししゃもの甘辛焼き ピリ辛ごまあえ じゃがもち汁	牛乳 炊き込みわかめの素 ししゃも とり肉	米 砂糖 白ごま 白すりごま 白玉粉 じゃが芋	白菜 にんじん 小松菜 ねぎ	764	15.7	19.7	4.0
16	火	牛乳 とうもろこしご飯 魚のオイマヨ焼き 豚じゃがみそ汁	牛乳 ます 豚肉 みそ	米 麦 バター じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	コーン 生姜 キャベツ たまねぎ ねぎ ほうれん草 にんにく	782	16.0	29.2	3.4
17	水	牛乳 ベーコンポテトトースト パプリカサラダ トマトスープ	牛乳 ベーコン チーズ とり肉	食パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 春雨 砂糖 ごま油 米油	コーン 赤ピーマン にんじん キャベツ もやし しめじ にんにく たまねぎ トマト ピーマン	805	13.6	39.2	5.0
18	木	牛乳 肉みそサラダうどん お好み揚げ	牛乳 豚ひき肉 みそ 大豆 はんぺん えび 卵 かつお節	うどん ごま油 砂糖 でん粉 白すりごま 小麦粉 山芋	もやし きゅうり にんじん ミニトマト にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ	788	16.1	28.1	3.2
19	金	☆ セレクト給食 ☆ 牛乳 夏野菜カレーライス グリーンフレンチサラダ つぶつぶオレンジゼリー/カルピスゼリー	牛乳 とり肉 寒天	米 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 なす たまねぎ ピーマン かぼちゃ トマト キャベツ きゅうり コーン オレンジジュース みかん缶	つぶつぶオレンジゼリー 938 9.6 23.4 2.9 カルピスゼリー 909 9.8 24.2 2.9			

- ★ 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、北海道。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	811	14.9	27.9	3.6	379	111	3.0	307	0.40	0.60	38	5.5
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク