

7月の献立

令和2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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	高野豆腐のそぼろご飯 牛乳 キャベツのみそ汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ わかめ みそ	米 米油 砂糖	にんじん たまねぎ 生姜 干しいたけ ねぎ キャベツ	806	14.7	23.7	3.4
2	木	オムチキンライス 牛乳 ABCスープ	鶏肉 卵 牛乳 ベーコン	米 麦 バター 米油 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 グリンピース ピーマン	781	15.6	27.3	3.9
3	金	ゆかりご飯 牛乳 肉じゃが	牛乳 豚肉	米 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん	792	12.5	16.7	3.0
6	月	ピザトースト 牛乳 若草ポテト オニオンドレッシングサラダ	ベーコン チーズ 牛乳	胚芽パン 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ パセリ キャベツ 小松菜 コーン	741	14.1	35.2	4.1
7	火	☆七夕の献立☆ あなごちらし寿司 牛乳 天の川スープ ソーダゼリー	あなご 高野豆腐 牛乳 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	766	12.9	20.3	3.8
8	水	とうもろこしご飯 牛乳 魚のオイマヨ焼き 豚じゃが味噌汁	牛乳 ます 豚肉 みそ	米 麦 バター マヨネーズ じゃが芋	コーン 生姜 キャベツ たまねぎ ねぎ ほうれん草 にんにく	781	16.0	29.4	3.3
9	木	わかめご飯 牛乳 ヘルシーハンバーグ 根菜汁	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 豆腐 卵 油揚げ	米 パン粉 砂糖 ごま油 こんにゃく	たまねぎ 大根 ごぼう れんこん にんじん ねぎ 小松菜	754	15.1	26.1	3.7
10	金	麦ご飯 牛乳 マーボーじゃが じゃこのサラダ	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ	米 麦 じゃが芋 米油 砂糖 片栗粉 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 干しいたけ たら たけのこ たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ もやし さやいんげん	873	12.5	27.8	2.7
11	土	照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ 牛乳 レモンドレッシングサラダ	ベーコン 鶏肉 のり 牛乳	スパゲティ オリーブ油 片栗粉 砂糖 米油	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	773	16.3	31.7	3.5
14	火	チャンポン麺 牛乳 パリパリサラダ	豚肉 竹輪 いか 牛乳 わかめ	中華めん ごま油 米油 ワンタンの皮 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし たら ごぼう	867	14.9	24.0	4.2
15	水	ココアパン 牛乳 夏野菜のカレードリア イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	ココアパン 米 バター 小麦粉 米油 砂糖 オリーブ油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン なす さやいんげん キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	952	11.8	30.9	3.4
16	木	押し麦ご飯 牛乳 小魚の南蛮漬 野菜の旨煮	牛乳 わかさぎ 鶏肉	米 押麦 片栗粉 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	ねぎ 干しいたけ にんじん 大根 さやいんげん	784	15.6	23.2	2.3
17	金	ご飯 牛乳 ぎせい豆腐 五目金平	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 青のり 豚肉 さつま揚げ	米 米油 砂糖 ごま油 じゃが芋	たまねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう ピーマン	732	14.0	24.2	1.8
20	月	照り焼きチキンサンド 牛乳 ポークビーンズ	鶏肉 牛乳 大豆 ベーコン 鶏もも ホイップクリーム	ミルクパン はちみつ 片栗粉 米油 じゃが芋 砂糖 バター	生姜 キャベツ セロリー にんじん たまねぎ トマト缶 パセリ粉	839	18.7	36.5	4.1
21	火	鮭ご飯 牛乳 揚げ出し豆腐 かぼちゃのみそ汁	鮭 牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	米 白ごま 片栗粉 砂糖	さやいんげん 大根 たまねぎ かぼちゃ	775	13.9	26.6	2.5
22	水	夏野菜カレー 牛乳 カルピスゼリー	鶏肉 牛乳 寒天 乳酸菌飲料	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	846	9.9	21.7	2.5
27	月	押し麦ご飯 牛乳 かぼちゃコロケ みそ汁	牛乳 大豆 豚肉 卵 高野豆腐 わかめ みそ	米 押麦 米油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	832	12.4	25.6	3.4
28	火	ブルコギ丼 牛乳 塩ナムル ワンタンスープ	豚肉 牛乳	米 麦 米油 春雨 砂糖 はちみつ ごま油 白ごま ワンタンの皮	にんにく たまねぎ たら 干しいたけ にんじん もやし 小松菜 白菜 ねぎ	822	14.9	20.3	4.4
29	水	くあじゅーしい 牛乳 魚の竜田揚げ もずくスープ	豚肉 かまぼこ 刻み昆布 牛乳 白身魚 鶏肉 豆腐 もずく 卵	米 ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉 小麦粉	にんじん 干しいたけ 葉ねぎ 生姜 ねぎ	781	16.9	25.5	4.7
30	木	枝豆ご飯 牛乳 鶏肉の梅みそ焼き 冬瓜汁	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 厚揚げ	米 麦 砂糖 こんにゃく	枝豆 梅干し とうがん にんじん 小松菜	795	16.2	31.0	3.4
31	金	トマトとツナのスパゲティ 牛乳 フレンチサラダ	ベーコン ハルメザンチーズ まぐろ缶 牛乳	米油 砂糖 オリーブ油 スパゲティ	にんにく 生姜 たまねぎ コーン トマトピューレ トマト缶 ほうれん草 キャベツ きゅうり	796	14.8	31.5	2.6

- ★ 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、山梨。

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	803	14.4	26.7	3.4	350	109	2.6	254	0.42	0.55	35	5.0
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