



7月の献立



令和3年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	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	17歳以上 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	○	とうもろこしご飯 アジのフライごまケチャソース 根菜汁	牛乳 あじ	米 麦 バター 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま 白すりごま ごま油 こんにやく	コーン 生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	728	16.0	27.9	3.1
2	金	○	ごまだれうどん さつまいもと大豆の絡め煮	豚肉 豆乳 牛乳 大豆	うどん 白ごま 砂糖 片栗粉 さつまいも 米油	もやし 赤ピーマン さやいんげん 生姜 にんにく	816	16.1	34.3	3.1
5	月	○	麦ご飯 マーボー豆腐 もちもちポテト きゅうりと大根のごま風味	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 白ごま	生姜 にんにく エリンギ にんじん ピーマン ねぎ 大根 きゅうり	811	15.5	27.7	3.3
6	火	○	パンパン なすミートグラタン ジュリエンスープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	パンパン マカロニ 米油 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ なす トマト缶 トマトピューレ トマトペースト セロリー キャベツ にんじん	795	16.0	33.5	4.2
7	水	○	☆七夕の献立☆ 五穀わかめご飯 ぎせい豆腐 天の川スープ ほしぞらゼリー	炊き込みわかめの素 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 青のり かまぼこ アガー 寒天	米 麦 押麦 きび あわ 米油 砂糖 そうめん	たまねぎ にんじん 干ししいたけ 大根 ぶどうジュース	723	14.7	21.4	3.9
8	木	○	麦ご飯 小魚の南蛮漬け 豚汁 冷凍みかん	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 こんにやく じゃが芋	ねぎ ごぼう にんじん 大根 みかん	772	15.2	26.9	2.7
9	金	○	鮭ご飯 ゼリーフライ 鰹物汁	鮭 牛乳 おから 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 白ごま じゃが芋 米油 小麦粉 砂糖 ごま油 こんにやく	さやいんげん ねぎ にんじん たまねぎ 大根 ごぼう	752	13.8	27.4	3.4
12	月	○	ターメリックライスのホワイトソースかけ コーンサラダ フルーツのヨーグルトあえ	鶏肉 牛乳 クリーム ヨーグルト	米 バター 米油 小麦粉 砂糖 粉糖	にんにく にんじん たまねぎ パセリ粉 マッシュルーム キャベツ コーン 桃缶 きゅうり みかん缶 バインアップル缶	837	11.3	28.7	2.8
13	火	○	ご飯 いかのかりんとう揚げ こんにやくサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 いか わかめ 油揚げ みそ	米 片栗粉 砂糖 白ごま こんにやく 米油	生姜 大根 きゅうり コーン たまねぎ かぼちゃ	788	15.0	23.2	3.6
14	水	○	しじゅうしい おかかあえ イナムドゥッチ 黒糖ケーキ	豚肉 刻み昆布 牛乳 かつお節 油揚げ さつまいも 卵	米 もち米 白ごま 砂糖 こんにやく 黒砂糖 小麦粉 バター	オクラ 小松菜 もやし にんじん 大根 エリンギ	784	14.8	29.5	4.7
15	木	ミルク コーヒー	ジャージャー麺 春雨サラダ	豚肉 みそ 大豆 コーヒー牛乳	中華めん 米油 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 白すりごま	もやし きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ 干ししいたけ にんじん コーン	901	14.8	22.4	4.1
16	金	○	かき揚げ丼 ツナサラダ くだもの	いか 大豆 牛乳 まぐろ缶	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 米油	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ 小松菜 コーン すいか	818	12.7	26.0	1.9
19	月	○	夏野菜カレーライス パリパリサラダ レモンスカッシュゼリー	鶏肉 牛乳 わかめ 寒天	米 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 ワントンの皮 ごま油 ジュース	にんにく 生姜 なす たまねぎ ピーマン かぼちゃ キャベツ ごぼう にんじん レモン	923	11.0	26.5	3.4

- ★ 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。
- ★ お米は秋田県産萌えみのりを使用します。
- ★ 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、山梨県。



「早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

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	804	14.3	27.3	3.4	381	115	2.8	227	0.43	0.52	29	7.3

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

