

🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰 7月の献立 🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰

令和4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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	○	押し麦ご飯 手作りふりかけ 切り干し大根の卵焼き 肉豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 豚肉 卵 豆腐	米 押麦 白ごま 砂糖 米油 こんにゃく	生姜 切干大根 にんじん 干しいたけ ねぎ にんにく たまねぎ チンゲンサイ	865	20.1	29.4	4.9
4	月	○	麻婆茄子丼 春雨サラダ	豚肉 大豆ミート 大豆 みそ 厚揚げ 牛乳 わかめ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま	生姜 にんにく にんじん たら たまねぎ たけのこ ねぎ もやし 干しいたけ なす きゅうり	795	15.6	29.4	2.7
5	火	○	ミルクパン 白身魚のマヨコーン焼き イタリアンサラダ パンブキンポタージュ	牛乳 ホキ 鶏肉 生クリーム 豆乳	ミルクパン マヨネーズ 米油 オリーブ油 砂糖 バター 小麦粉 豆乳バター	コーン キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ かぼちゃ パセリ粉	797	17.8	41.6	3.8
6	水	○	とうもろこしご飯 肉団子と冬瓜のスープ煮 カリカリ揚げのサラダ くだもの	牛乳 豚肉 卵 大豆 油揚げ	米 麦 豆乳バター 片栗粉 春雨 じゃが芋 ごま油 米油 砂糖	コーン ねぎ 生姜 にんじん たまねぎ とうがん たら きゅうり キャベツ オレンジ	732	14.2	27.8	3.0
7	木	○	☆七夕の献立☆ ちらし寿司 かぼちゃの煮物 天の川スープ ほしぞらゼリー	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 かまぼこ アガー 寒天	米 もち米 砂糖 米油 そうめん・ひやむぎ	にんじん たけのこ かぼちゃ 干しいたけ さやいんげん たまねぎ ほうれん草 オクラ ぶどうジュース	786	13.3	20.3	2.9
8	金	○	ご飯 あじのかば焼き 和風ドレッシングサラダ 根菜汁	牛乳 あじ	米 片栗粉 砂糖 白ごま 米油 ごま油 こんにゃく	生姜 大根 きゅうり にんじん ごぼう れんこん ねぎ 小松菜	789	15.0	23.5	3.3
11	月	○	枝豆ご飯 鶏肉の梅みそ焼き 海藻サラダ すいとん	牛乳 鶏肉 みそ 海藻 油揚げ	米 麦 砂糖 米油 小麦粉 白玉粉	枝豆 練り梅 キャベツ もやし コーン にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜	830	16.2	28.0	4.3
12	火	○	麦ご飯 魚のから揚げ香味ソース がめ煮 くだもの	牛乳 さめ 鶏肉 竹輪	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 白ごま 米油 こんにゃく 里芋	ねぎ にんにく 生姜 れんこん ごぼう にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ さやいんげん パインアップル	812	17.8	22.5	2.7
13	水	○	くあじゅーしい ゴーヤチャンブル もずくスープ サターアングギー	豚肉 かまぼこ 刻み昆布 牛乳 豆腐 かつお節 鶏肉 もずく 卵	米 ごま油 砂糖 白ごま 米油 片栗粉 小麦粉 黒砂糖 バター	にんじん 干しいたけ 葉ねぎ 生姜 にんにく もやし ゴーヤ ねぎ	922	15.8	28.9	4.0
14	木	○	豚バラ高菜ご飯 しゅうまい 五目野菜スープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 押麦 米油 しゅうまいの皮 パン粉 片栗粉 ごま油	にんじん 高菜漬 ねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく もやし キャベツ たら	908	14.5	27.9	3.4
15	金	○	スパゲティラタトウイユ ガーリックポテト ピーチゼリー	ベーコン 鶏肉 みそ チーズ 牛乳 アガー	スパゲティ オリーブ油 砂糖 じゃが芋 桃ジュース	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 なす ズッキーニ	807	14.6	26.3	2.3
19	火	セレクト	☆セレクト給食☆ 夏野菜カレーライス レモンドレッシングサラダ	鶏肉 ミルクコーヒー/ジョア	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 キャベツ にんじん もやし レモン	ミルクコーヒー			
							892	11.0	26.6	3.2
							ジョア			
							853	9.1	20.3	3.0

- ★ 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、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道。
- ★ セレクト給食は、ミルクコーヒー、ジョアマスカット、ジョアブルーベリーから自分が1つ選んだものを出します。

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	828	15.5	27.7	3.4	374	122	3.0	259	0.34	0.48	20	8.3
	825	15.3	27.2	3.4	361	123	3.0	259	0.34	0.49	20	8.3



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク