

🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰 7月の献立 🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰

令和5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)
3	月	○	チキンクリームライス フルーツポンチ もやしのサラダ	とり肉 牛乳 豆乳 生クリーム	米 バター 米油 小麦粉 スイーツこんにやく 砂糖 ごま油 白すりごま	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 みかん缶 パインアップル缶 桃缶 もやし きゅうり	834	11.1	26.7	2.7
4	火	○	ご飯 マーボーじゃが パンサンスー くだもの	牛乳 豚ひき肉 みそ	米 油 じゃが芋 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ にら キャベツ きゅうり もやし オレンジ	813	13.1	27.5	2.5
5	水	○	奄美の鶏飯 ツナサラダ おかしなお菓子的な目玉焼き	鶏むね 卵 牛乳 まぐろ缶 寒天	米 もち麦 米油 砂糖	干しいたけ つぼ漬け 葉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 たまねぎ レモン 桃缶	728	16.5	28.6	3.3
6	木	○	とうもろこしご飯 芋入りサラダ 肉団子と春雨のスープ	牛乳 かつお節 鶏ひき肉	米 とうもろこし バター さつま芋 油 米油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ 生姜 ねぎ 小松菜	780	12.8	25.5	2.8
7	金	○	☆七夕の献立☆ 鮭寿司 豆腐つくね 天の川スープ ほしぞらゼリー	鮭 卵 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 かまぼこ アガー 寒天	米 もち米 砂糖 片栗粉 そうめん・ひやむぎ	枝豆 ねぎ しょうが しめじ えのきたけ にんじん たまねぎ 小松菜 ぶどうジュース	736	16.8	21.0	2.8
10	月	○	ご飯 畑のお肉の味噌マヨ和え 鶏ごぼう汁	牛乳 大豆 みそ とり肉 さつま揚げ	米 片栗粉 油 米油 砂糖 マヨネーズ (エッグフリー)	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 大根 ごぼう えのきたけ 小松菜 ねぎ	851	15.4	27.9	3.8
11	火	○	ご飯 キャベツともやしのみそ汁 ピーマンの肉詰め おかかあえ	牛乳 豚ひき肉 豆乳 かつお節 油揚げ みそ	米 米油 パン粉 小麦粉 砂糖	たまねぎ ピーマン トマトピューレ 小松菜 白菜 にんじん コーン キャベツ もやし	740	16.0	26.0	3.5
12	水	○	沖縄そば こんにやくサラダ	豚肉 かまぼこ 牛乳	中華めん 砂糖 こんにやく 米油 白ごま	ねぎ 生姜 にんじん チンゲンサイ 干しいたけ 大根 きゅうり コーン	769	15.0	32.1	4.1
13	木	○	わかめご飯 あじのカレー南蛮 冬瓜汁 ソーダゼリー	炊き込みわかめの素 牛乳 あじ 豚肉 厚揚げ 寒天	米 油 片栗粉 砂糖 こんにやく ジュース	たまねぎ ピーマン 黄ピーマン とうがん にんじん 小松菜	772	16.2	26.7	3.1
14	金	○	ご飯 ゼリーフライ きんぴらごぼう 冷凍みかん	牛乳 おから 卵 鶏ひき肉 さつま揚げ	米 じゃが芋 米油 小麦粉 砂糖 ごま油 しらたき 白ごま	ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう みかん	804	11.1	25.5	3.0
18	火	○	はちみつトースト ポークビーンズ グリーンフレンチサラダ	牛乳 大豆 豚肉	食パン バター はちみつ グラニュー糖 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	セロリー にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ 小松菜 コーン	787	14.7	41.3	4.3
19	水	セレクト	☆セレクト給食☆ マイルドチキンカレー じゃこの和風サラダ	とり肉 脱脂粉乳 牛乳 コーヒー牛乳 ジョア ちりめんじゃこ	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ トマト缶 にんじん キャベツ オレンジジュース 小松菜 もやし	839	12.5	22.0	3.1

- ★ 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、オレンジジュース、牛乳から自分が1つ選んだものを提供します。



「早寝早起き朝ごはん」
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	788	14.2	27.6	3.3	351	112	3.0	218	0.33	0.45	26	8.7