



7月 献立予定表



練馬区立中村中学校

平成 30 年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
					魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月	牛乳	ごはん のりのつくだ煮 ★カリカリ揚げのサラダ 肉豆腐	オープンでカリカリに焼いた油揚げを入れたサラダです	油揚げ 木綿豆腐 豚かた肉	焼きのり 牛乳	にんじん こまつな 水菜	キャベツ 玉葱 えのきたけ	精白米 三温糖 しらたき	こめ油	785 31.6
3	火	牛乳	★ビビンバ わかめスープ 冷凍みかん	ご飯に甘辛く炒めた豚肉と野菜をのせて食べます	豚かた肉 大豆 米みそ 鶏モモ肉 絹ごし豆腐 だし：鶏ガラ	牛乳 乾燥わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉葱 りょくとうもやし ねぎ えのきたけ 冷凍みかん	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉	こめ油 ごま油 白ごま	800 30.6
4	水	牛乳	揚げパン(きなこ) イタリアンサラダ ★ミネストローネスープ	トマトが入った具だくさんスープです	きな粉 ベーコン 鶏モモ肉 大豆 だし：鶏ガラ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト缶	キャベツ にんにく 玉葱 セロリー エリンギ	コッペパン 上白糖 三温糖 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 こめ油	800 27.9
5	木	牛乳	★中華丼 ワンタンスープ さくらんぼ	筍、椎茸、きくらげ、白菜、もやしなどたっぷり野菜を使います	豚かた肉 豚ひき肉 うずら卵 だし：鶏ガラ・豚骨	牛乳	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが きくらげ 干し椎茸 たけのこ はくさい りょくとうもやし 玉葱 さくらんぼ	精白米 かたくり粉 ワンタンの皮	こめ油 ごま油	794 26.9
6	金	牛乳	【七夕行事食】 ちらし寿司 きゅうりのゆかり和え 鮭の味噌マヨ焼き ★そうめん汁	星型の麩とそうめんが入ったすまし汁です	凍り豆腐 油揚げ たまご さけ 米みそ だし：かつお節	刻みのり 牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん ゆかりごはんの素	かんぴょう 干し椎茸 きゅうり だいこん	精白米 おおむぎ 上白糖 麩 そうめん	こめ油 マヨネーズ	792 35.5
9	月	牛乳	あんかけ焼きそば ★みそポテト 小玉すいか	秩父の郷土料理です	豚かた肉 米みそ だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん チンゲンツアイ	しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 はくさい きくらげ すいか	中華めん 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 薄力粉	こめ油 ごま油	847 28.2
10	火	牛乳	マーボー茄子豆腐丼 ★パンサンスー とうもろこし	野菜や春雨を使った中華風酢の物です	豚ひき肉 大豆 麦みそ 押し豆腐 だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが なす 玉葱 ねぎ りょくとうもやし きゅうり 干し椎茸 とうもろこし	精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 緑豆はるさめ 三温糖	こめ油 ごま油	852 29.6
11	水	牛乳	えだまめごはん ★千草焼き 筑前煮 かぼちゃのみそ汁	具だくさんの卵焼きです	たまご 鶏ムネ肉 大豆 米みそ だし：かつお節	牛乳	にんじん にら 西洋かぼちゃ	えだまめ 玉葱 えのきたけ ごぼう だいこん 干し椎茸 キャベツ	精白米 おおむぎ 三温糖 上白糖 こんにゃく	こめ油	804 31.4
12	木	牛乳	鶏ごぼうピラフ ★じゃがいものハニーサラダ ABCスープ	角切りのじゃがいもを揚げて、サラダに入れます	鶏モモ肉 ベーコン だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう しょうが キャベツ にんにく 玉葱 えのきたけ	精白米 おおむぎ じゃがいも はちみつ マカロニ	こめ油 有塩バター	806 24.2
13	金	牛乳	じゃこわかめご飯 さばのピリ辛焼き キャベツと人参の甘酢漬け ★すずしろ汁	大根おろしを入れたすまし汁です	まさば 豚かた肉 だし：かつお節	わかめご飯のもと ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん	にんにく しょうが キャベツ 玉葱 ごぼう だいこん しめじ ねぎ	精白米 おおむぎ 上白糖 こんにゃく	ごま油 こめ油	785 35.1
16	月	海 の 日									
17	火	牛乳	ご飯 夏野菜炒め ★ぎょうざ風春巻き 豆腐スープ	ぎょうざの具を春巻きの皮に包んで揚げます	豚ひき肉 ベーコン 鶏モモ肉 木綿豆腐 だし：鶏ガラ・豚骨	牛乳 ひじき	にら 赤ピーマン 西洋かぼちゃ にんじん	玉葱 にんにくしょうが ズッキーニ 干し椎茸 えのきたけ キャベツ	精白米 おおむぎ 春巻の皮	こめ油	832 29.9
18	水	牛乳	★こぎつねごはん ししゃものカレー唐揚げ 冬瓜のスープ	三角に切った油揚げを入れた混ぜご飯です	豚ひき肉 油揚げ 豚かた肉 木綿豆腐 だし：かつお節	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	しょうが とうがん ねぎ	精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉	こめ油 白ごま	828 33.1
19	木	牛乳	【食育の日・ロシア料理】 ★ピロシキ風サンド ボルシチ ココロサラダ	パンの間にピロシキの具を挟みます	豚ひき肉 豚モモ肉 白いんげん だし：鶏ガラ・豚骨	牛乳 クリーム	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり レモン汁	ショートニングパン 緑豆はるさめ かたくり粉 じゃがいも	こめ油 オリーブ油 有塩バター マヨネーズ	818 30.2
20	金	牛乳	★夏野菜カレー 華風きゅうり煮 サイダーゼリー	なす、かぼちゃ、いんげん、ピーマンを使います	鶏モモ肉 レンズまめ だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん トマト缶 西洋かぼちゃ 青ピーマン さやいんげん	しょうが にんにく 玉葱 なす きゅうり パイン	精白米 おおむぎ 薄力粉 上白糖	こめ油 有塩バター ごま油	880 23.5
21	土	夏 期 休 業 日 7/21~8/31									

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

栄養 摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月分平均	816	29.8	25.1	355	2.8	376	0.49	0.59	38	6.3	3.2
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4	300	0.50	0.6	35	6.5	3.0