

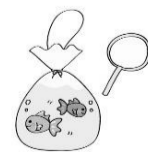


# 令和4年度7月 献立表

練馬区立開進第三中学校

日 曜	献 立	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
		体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1 金	牛乳 チンジャオオロス丼 中華スープ 小玉スイカ 	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 油揚げ 豆乳 みそ	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン チンゲン菜 キャベツ ねぎ スイカ きくらげ	米 油 砂糖 でん粉 こんにゃく ごま油	726 30.5
4 月	牛乳 たこめし 豚肉のかりんと揚げ <b>☆半夏生献立☆</b> ごまけんちん汁	牛乳 たこ 油あげ 豚肉 生揚げ	干しいたけ 人参 ごぼう みつば しょうが レモン 大根 しめじ ねぎ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつまいも こんにゃく じゃがいも 練りごま	804 34.1
5 火	牛乳 あわご飯 あじのかば焼き かぶとわかめの酢の物 豚汁	あじ わかめ 豚肉 豆腐 みそ	しょうが かぶ 人参 大根 ねぎ 小松菜	米 あわ でん粉 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま	738 32.3
6 水	牛乳 パインパン シェパードパイ <b>☆世界の料理 イギリス☆</b> ポトフ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 ウィンナー	にんにく 人参 玉ねぎ トマト水煮 セロリー しめじ キャベツ	パインパン じゃがいも バター 油	716 33.8
7 木	牛乳 混ぜ込みちらしずし ハタハタのから揚げ <b>☆七夕献立☆</b> 七夕汁	牛乳 鶏肉 油揚げ のり ハタハタ ちらしかまぼこ	人参 干しいたけ かんぴょう れんこん さやいんげん しょうが おくら ねぎ 玉ねぎ 小松菜	米 もち米 砂糖 でん粉 油 そうめん 米粉	721 29.1
8 金	牛乳 ご飯 新じゃがいものそぼろ煮 小松菜のごまだれ 大豆と小魚の揚げ煮	牛乳 豚肉 みそ ひじき かたくちいわし 大豆	玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ いんげん 小松菜 もやし しょうが グリーンピース	米 じゃがいも 砂糖 油 しらたき ねりごま でん粉	814 32.8
11 月	牛乳 みそ五目肉うどん ゴーヤとコーンのかき揚げ 水ようかん	牛乳 豚肉 油揚げ さつま揚げ 寒天 みそ	人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ えのきだけ ねぎ 小松菜 コーン にがうり	うどん 油 砂糖 小麦粉 でん粉 こしあん	30.1 17.6
12 火	牛乳 ビビンバ <b>☆練馬産野菜使用日☆ とうもろこし</b> トックスープ ゆでとうもろこし	牛乳 豚肉 こんにゃく みそ 鶏肉	にんにく しょうが ぜんまい水煮 干しいたけ 人参 もやし 小松菜 大根 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 とうもろこし	米 油 砂糖 ごま油 トック	706 26.7
13 水	牛乳 くあじゅーしー <b>☆郷土料理・沖縄☆</b> 人参しりしり  イナムドゥチ 黒糖ちんすこう	牛乳 豚肉 かまぼこ 昆布 ツナ 卵 おかか こんにゃく かまぼこ 生揚げ みそ	干しいたけ 人参 グリーンピース 大根 小松菜	米 もち米 油 黒糖 小麦粉 ラード	791 31.9
14 木	牛乳 焼き豚チャーハン ポテト餃子 わかめスープ	牛乳 焼き豚 チーズ 鶏肉 豆腐 わかめ	ねぎ 干しいたけ ピーマン 玉ねぎ コーン えのきだけ 大根 ねぎ	米 油 ごま油 じゃがいも 餃子の皮 小麦粉	696 26.5
15 金	牛乳 夏野菜カレー <b>☆セレクト給食☆</b> バジルサラダ サイダーゼリー OR チョコプリン	牛乳 豚肉 レンズ豆 寒天 豆乳 ホイップクリーム	しょうが にんにく 玉ねぎ なす いんげん かぼちゃ ピーマン トマト缶 人参 キャベツ きゅうり みかん コーン 玉ねぎ	米 砂糖 油 米粉 サイダー	サイダー 845 チョコ 891 25.3

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。



### 今月の平均

エネルギー：760k cal

たんぱく質：29.8 g