

[7 月 の 献 立 表]

平成 2 9 年度

練馬区立北町中学校

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき					エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
			赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間				
			血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える				
3	月	牛乳 カーリックライス ほうれん草と卵のキッシュ 大豆入りミネストローネ	ベーコン ボンレスハム たまご 大豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム チーズ	精白米 米粒麦 じゃがいも ツイストマカロニ	有塩バター オリーブ油 ひまわり油	にんじん ほうれんそう ホールマト(缶詰) パセリ	にんにく 玉葱 ぶなしめじ しょうが セロリー	793	28.3	
4	火	牛乳 ご飯 清蒸魚(中華風蒸し魚) たてウケンの味噌炒め 白菜と春雨のスープ	ホキ 豚ひき肉 淡色辛みそ 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 上白糖 三温糖 緑豆はるさめ かたくり粉	ひまわり油	さやいんげん にんじん	ねぎ しょうが なす 干し椎茸 たけのこ はくさい	732	33.9	
5	水	牛乳 こまあげばん ポトフ わかめとコーンのサラダ	豚モモ肉 ウィンナー あさり	牛乳 カットわかめ	コッペパン 上白糖 じゃがいも	揚げ油 白すりごま 黒すりごま ひまわり油 白いりごま	にんじん	セロリー にんにく 玉葱 きゅうり ホールコーン	737	27.8	
6	木	牛乳 麦ご飯 肉豆腐 野菜のカレーマリネ 新玉葱のみそ汁	豚モモ肉 木綿豆腐 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳	精白米 米粒麦 しらたき 上白糖 じゃがいも	ひまわり油	にんじん チンゲンツァイ 赤パプリカ こまつな	玉葱 干し椎茸 えのきたけ きゅうり 黄パプリカ	848	33.7	
7	金	牛乳 あなご入りちらし寿司 白菜のゆかり和え 七夕そうめん汁 お星様ゼリー	あなご(蒸し) 油揚げ	牛乳 星型ナタデココ 寒天	精白米 上白糖 三温糖 さといも(乾) 星の獣 サイダー グラニュー糖	白いりごま 三温糖 ひまわり油	にんじん オクラ こまつな	ごぼう きゅうり はくさい 干し椎茸 パイン缶詰	726	21.9	
10	月	牛乳 けんちんうどん 甘納豆蒸しパン	豚モモ肉 凍り豆腐 たまご	牛乳 脱脂粉乳 調理用牛乳	うどん さといも こんにやく 甘納豆(いんげんまめ) 薄力粉 上白糖	ごま油 ひまわり油 有塩バター	こまつな にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	939	34.1	
11	火	牛乳 他人丼 じゃが芋と若芽の味噌汁 土佐大根	豚モモ肉 たまご 淡色辛みそ 赤色辛みそ 大豆 り節 かつお削	牛乳 カットわかめ	精白米 上白糖 じゃがいも		こまつな	玉葱 だいこん	790	32.7	
12	水	牛乳 ご飯 たらのエスカパベシュ 粉ふきいも ベジタブルスープ	まだら ベーコン	牛乳	精白米 薄力粉 じゃがいも	ひまわり油 オリーブ油	にんじん 青ピーマン 西洋かぼちゃ	玉葱 ぶなしめじ にんにく セロリー キャベツ	848	28.8	
13	木	牛乳 米粉と豆乳のハヤシライス パザルドレッシングサラダ 果物(小玉ずいか)	豚肩肉 豆乳	牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 糖 米粉 上白糖	米粒麦 中ざら ひまわり油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが マッシュルーム セロリー きゅうり ホールコーン 小玉ずいか	930	26.2	
14	金	牛乳 わかめご飯 厚焼き卵 こんにやくの四川炒め 野菜たっぷり味噌汁	たまご 絹ごし豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳 カットわかめ	精白米 つきこんにやく 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	ひまわり油 ごま油	さやいんげん にんじん	干し椎茸 ねぎ だいこん えのきたけ	764	25.3	
17	月	海の日									
18	火	牛乳 チリビーンズドッグ 若草ポテト スイコスープ	豚ひき肉 いんげんまめ 豚モモ肉	牛乳 ピザ用チーズ あおのり	コッペパン じゃがいも スイユ	ひまわり油 有塩バター	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	にんにく 玉葱 キャベツ	750	30.1	
19	水	牛乳 麦ご飯 くじらのノルウェー風 ゆでとうもろこし 野菜スープ	くじら肉(赤肉) 豚肩肉	牛乳	精白米 米粒麦 かたくり粉 三温糖	揚げ油	にんじん パセリ	しょうが 玉葱 とうもろこし レタス キャベツ	805	33.7	
20	木	牛乳 夏野菜カレー 福神漬 キャベツのおかか和え 冷凍みかん	豚モモ肉 かつお削り節	牛乳	精白米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖	ひまわり油 有塩バター	にんじん 西洋かぼちゃ オクラ	しょうが 玉葱 大根(福神漬) キャベツ 冷凍みかん	823	24.8	
21	金	夏季休業 始	次回の給食は、9月1日になります。								

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

平均摂取栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	g	%	g	mg	Aug	B1mg	B2mg	Cmg	g
学校給食摂取基準	820	30	摂取エネルギー 全体の25~30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5
7月の献立	807	29.3	24.6	364	3	286	0.43	0.54	24	8.6

