

[ 7 月 の 献 立 表 ]

平成30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					
2	月	牛乳 家常豆腐丼 チンゲン菜のスープ	厚揚げ 赤色辛みそ	豚もも肉 鶏もも肉	牛乳	精白米 上白糖 じゃがいも	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンツア イ	しょうが 干し椎茸 にんにく えのきたけ	だけのこ ねぎ ホウレンソウ	803	30.9	
3	火	牛乳 白ごまきなご揚げパン ペーコンドレッシングサラダ とうがんのスープ	きな粉 鶏もも肉	ペーコン	牛乳	コッペパン 上白糖		揚げ油(ひまわり油) 白すりごま ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな	キャベツ 玉葱 干し椎茸 ねぎ	きゅうり にんにく とうがん	717	24.2	
4	水	牛乳 麦ご飯 くじらの南蛮煮 きゅうりとわかめの酢の物 さといものみそ汁	くじら肉 淡色辛みそ	赤色辛みそ	牛乳 カットわかめ	精白米 上白糖	米粒麦 さといも	ひまわり油 白いりごま	にんじん	しょうが きゅうり しめじ ねぎ	ごぼう だいこん	723	33.6	
5	木	牛乳 カーリックライス ほうれんそうとたまごのわか 大豆入りミネストローネ	ペーコン たまご 大豆	ボンレスハム 鶏もも肉	牛乳 調理用牛乳 生クリーム ビザ用チーズ	精白米 じゃがいも ツイストマカロニ	米粒麦	マーガリン ひまわり油	オリーブ油	ほうれんそう にんじん パセリ	しめじ セロリー 玉葱	806	29.6	
6	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 ゼラチン	油揚げ	牛乳 皇型ナタデココ 寒天	精白米 三温糖 星の麩	上白糖 そうめん グラニュー糖	白いりごま ひまわり油	にんじん こまつな	オクラ	ごぼう はくさい 皇型バインアップル	きゅうり 干し椎茸	708	22.1
9	月	牛乳 あぶたま丼 蒸かしたもろこし 大根と小松菜のみそ汁	油揚げ たまご 淡色辛みそ	焼き竹輪 グリーンピース 赤色辛みそ	牛乳	精白米 三温糖	米粒麦		にんじん こまつな		玉葱 とうもろこし だいこん	干し椎茸 だいこん	747	27.0
10	火	牛乳 コムッコハヤシライス バジルドレッシングサラダ 果物(小玉すいか)	豚肩肉 豆乳		牛乳	精白米 じゃがいも 中ざら糖 上白糖	米粒麦 三温糖 米粉	ひまわり油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	青ピーマン	にんにく 玉葱 セロリー きゅうり 小玉すいか	しょうが マヨネーズ キャベツ ホウレンソウ	930	26.2
11	水	牛乳 麦ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 野菜のごま和え しめじの吸い物	厚揚げ 淡色辛みそ	豚もも肉	牛乳	精白米 三温糖 上白糖	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 白すりごま	にんじん こまつな		しょうが 干し椎茸 しめじ	キャベツ もやし	722	27.9
12	木	牛乳 メロンパン風 野菜のカレーマリネ イタリアンポテトスープ	たまご 鶏もも肉		牛乳 粉チーズ	上白糖 食パン じゃがいも	薄力粉 グラニュー糖 乾燥パン粉	マーガリン ひまわり油	赤ピーマン にんじん こまつな	だいこん 黄ピーマン ホウレンソウ	きゅうり 玉葱	901	29.2	
13	金	牛乳 キムチチャーハン コーヤチップ 玉米羹	豚もも肉 たまご		牛乳	精白米 かたくり粉	米粒麦	ひまわり油 ごま油 揚げ油(ひまわり油)	にんじん 青ピーマン パセリ	にんにく ねぎ はくさい(キムチ漬) にがうり	干し椎茸 ホウレンソウ	781	26.6	
14	土	牛乳 麦ご飯 豆腐の田楽(えごまダレ) 野菜のからし和え たぬき汁	厚揚げ 油揚げ	赤色辛みそ	牛乳	精白米 三温糖 カットこんにゃく さといも	米粒麦	えごま	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう ねぎ	もやし だいこん	726	26.1	
16	月	<b>海の日</b>												
17	火	牛乳 麦ご飯 鶏の照り焼き じゃことキャベツの和え物 さつまい	鶏もも肉 淡色辛みそ	油揚げ 赤色辛みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 上白糖 カットこんにゃく さつまいも	米粒麦	ひまわり油	にんじん		しょうが きゅうり だいこん	キャベツ ホウレンソウ ねぎ	760	30.1
18	水	牛乳 盛岡じゃじゃ麺 ピリ辛たまごスープ	豚ひき肉 豆腐 豆みそ たまご	凍り豆腐 赤色辛みそ	牛乳	うどん かたくり粉	上白糖	ごま油 白ねりごま ひまわり油 白すりごま	にんじん こまつな		にんにく 玉葱 だけのこ きゅうり	しょうが ねぎ 干し椎茸 もやし	751	32.3
19	木	牛乳 麦ご飯 あじのフライ(甘酢あんかけ) 野菜のかけあえ じんだ汁	あじ 淡色辛みそ 油揚げ	たまご 大豆	牛乳	精白米 薄力粉 三温糖 上白糖	米粒麦 乾燥パン粉 かたくり粉	揚げ油(ひまわり油) 白いりごま	にんじん		切干大根 干し椎茸	きゅうり ねぎ	845	36.6
20	金	牛乳 夏野菜カレー 福神漬 きゅうりの梅和え 冷凍みかん	豚もも肉	糸削り節	牛乳	精白米 じゃがいも 中ざら糖	米粒麦 薄力粉	マーガリン ひまわり油	にんじん 西洋かぼちゃ		しょうが 玉葱 大根(福神漬) ねり梅	にんにく なす きゅうり 冷凍みかん	827	24.9
23	月	<b>夏季休業日 始まり</b> 2学期の給食は9月3日(月)から始まります。												

★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	783	28.5	27	379	3.2	269	0.35	0.51	18	5.9

