

【7月の献立表】

平成31年度（令和元年度）

練馬区立北町中学校

実施日	献立名	おもな食品とばらつき						栄養素			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1月	飲用牛乳 チリビーンズドッグ 若草ポテト ヌイユスープ	豚ひき肉 豚もも肉	いんげん豆 飲用牛乳(200ml) ピザチーズ あおのり	にんじん 青ピーマン 赤パプリカ	にんにく たまねぎ キャベツ	コッパパン ジャがいも ヌイユ	ひまわり油 有塩バター	774	15.1	29.8	4.1
2火	飲用牛乳 麦ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 野菜のごま和え 鶏肉と白菜の吸い物	厚揚げ 豚もも肉 淡色辛みそ 鶏むね肉	飲用牛乳(200ml)	にんじん こまつな	しょうが キャベツ 干しいたけ きゅうり もやし はくさい	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 上白糖1kg	ひまわり油 白炒りごま	743	16.4	24.7	3.7
3水	飲用牛乳 キムチチャーハン ゴーヤチップ 玉米羹(ユイミーゴン)	豚もも肉 鶏卵	飲用牛乳(200ml)	にんじん 青ピーマン パセリ	にんにく 干しいたけ ねぎ 白菜キムチ にがうり たまねぎ ホトトギス	精白米 米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 ごま油 揚げ油(ひまわり油)	798	13.5	24.1	4.2
4木	飲用牛乳 ゆかりご飯 豆腐の田楽(えごまだれ) 野菜のからし和え じゃがいもとわかめのみそ汁	厚揚げ 赤色辛みそ 削り節 淡色辛みそ	飲用牛乳(200ml) カットわかめ	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ	無洗米B(東米商) 米粒麦(学) 三温糖1kg(学) じゃがいも(塊茎、生)	えごま(乾)	713	14.6	23.7	3.7
5金	飲用牛乳 洋風ちらし ミニボークソテー(マスタード風味) 七タコンソメスープ お星様カルピスポンチ	ハム オイルツナ 豚ロース肉	飲用牛乳(200ml) ダイスチーズ	赤パプリカ にんじん オクラ	きゅうり ホトトギス たまねぎ ナメコ パイン缶 みかん缶	精白米 米粒麦 はちみつ そうめん 米粉マカロニ カルピス	オリーブ油 マヨネーズ	946	12.9	35.5	3.5
8月	飲用牛乳 麦ご飯 鶏の照り焼き じゃことキャベツの和え物 さつまいも入りみそ汁	鶏もも肉 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	飲用牛乳(200ml) ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ホトトギス だいこん ねぎ	精白米 米粒麦 上白糖 こんにゃく さつまいも	揚げ油(ひまわり油) ひまわり油	787	16.7	24.9	3.5
9火	飲用牛乳 コメッコハヤシライス バジルドレッシングサラダ くだもの(小玉すいか)	豚肩肉 豆乳	飲用牛乳(200ml)	にんじん トマトピューレ 青ピーマン 赤パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり ホトトギス 小玉すいか	精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 ざらめ糖 上新粉 上白糖	ひまわり油	932	11.3	27.3	3.0
10水	飲用牛乳 豚肉とごぼうの混ぜご飯 豆腐ナゲット 白菜のみそ汁	豚もも肉 油揚げ 押し豆腐 オイルツナ 鶏卵 淡色辛みそ 赤色辛みそ	飲用牛乳(200ml) ひじき	にんじん こまつな	ごぼう しょうが はくさい たまねぎ	精白米 米粒麦 こんにゃく 三温糖 薄力粉	ひまわり油 揚げ油(ひまわり油) マヨネーズ	796	14.0	32.1	3.7
11木	飲用牛乳 メロンパン風ビスキュイパン 野菜のカレーマリネ レンズ豆のスープ	鶏卵 ベーコン 鶏もも肉 レンズ豆	飲用牛乳(200ml)	赤パプリカ にんじん	だいこん きゅうり 黄ピーマン セロリー にんにく たまねぎ キャベツ	上白糖 薄力粉 食パン グラニュー糖 じゃがいも	有塩バター ひまわり油	929	11.9	32.8	3.7
12金	飲用牛乳 家常豆腐丼 チンゲンサイのスープ はちみつキャロットゼリー	厚揚げ 豚もも肉 赤色辛みそ 鶏もも肉	飲用牛乳(200ml) 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく ホトトギス えのきたけ	精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 じゃがいも はちみつ	ひまわり油 ごま油	812	15.0	25.0	3.1
15月	海の日										
16火	飲用牛乳 ガーリックライス ほうれん草とマッシュルームの炒め 大豆入りミネストローネ	ベーコン ハム 鶏卵 鶏もも肉 黄だいず	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ	にんじん ほうれん草 トマト缶 パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 しょうが セロリー	精白米 米粒麦 じゃがいも マカロニ	マーガリン オリーブ油 ひまわり油	809	14.4	28.1	3.4
17水	飲用牛乳 麦ご飯 くじらのノルウェー風 ゆでとうもろこし レタススープ	くじら 豚肩肉	飲用牛乳(200ml)	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ とうもろこし セロリー レタス キャベツ	精白米 米粒麦 かたくり粉 三温糖	揚げ油(ひまわり油) ひまわり油	816	16.8	20.6	4.0
18木	飲用牛乳 盛岡じゃじゃ麺 ピリ辛たまごスープ	豚ひき肉 高野豆腐 八丁味噌 赤色辛みそ 鶏卵	飲用牛乳(200ml)	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし	うどん 上白糖 かたくり粉	ごま油 ひまわり油 白練りごま 白すりごま	765	18.1	33.6	3.6
19金①	飲用牛乳 夏野菜カレー 福神漬 きゅうりの梅和え 他外給食(フーズヨーグルト)	豚もも肉 糸削り	飲用牛乳(200ml) フローズンヨーグルト	にんじん 西洋かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ なす 福神漬 きゅうり ねり梅	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	910	12.6	24.2	3.0
19金②	飲用牛乳 夏野菜カレー 福神漬 きゅうりの梅和え 他外給食(冷凍パン)	豚もも肉 糸削り	飲用牛乳(200ml) フローズンヨーグルト	にんじん 西洋かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ なす 福神漬 きゅうり ねり梅	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 冷凍パン	822	12.0	24.1	2.9
22月	夏季休業日 始まり 次回の給食は9月2日(月)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ので、ご了承ください。 ★ 給食回数14回

①セレクト給食でフローズンヨーグルトを選択した場合

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	824	14.4	27.8	3.6	372	109	3.1	274	0.50	0.57	41	5.5
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上

②セレクト給食で冷凍パンを選択した場合

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	817	14.4	27.8	3.6	373	110	3.1	274	0.50	0.57	41	5.6
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上

