

[7月の献立表]

令和2年度

練馬区立北町中学校

実施日 日曜日	献立名	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				栄養素											
		1群		2群		3群		4群		5群		6群		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分												
		(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)															
1 水	飲用牛乳 カレーチキンピラフ キャベツとあさりのスープ	鶏もも肉	ウインナー	あさり	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ	キャベツ	精白米	マーガリン	ひまわり油	689	13.8	26.5	2.5														
2 木	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉の角煮風炒め	豚肩ロース肉	飲用牛乳	リンゴ	赤パプリカ	生姜	白菜	たまねぎ	精白米	米粒麦	ひまわり油	ごま油	735	13.6	27.3	1.4													
3 金	飲用牛乳 麦ご飯 揚げじゃがいものそばろ煮	豚ひき肉	厚揚げ	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ	干し椎茸	グリーンピース	精白米	米粒麦	揚げ油(ひまわり油)	ひまわり油	762	12.7	26.0	1.2													
6 月	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉のすき焼き風煮	豚ロース肉	焼き豆腐	飲用牛乳	にんじん	小松菜	白菜	ねぎ	精白米	米粒麦	ひまわり油		724	15.2	26.9	1.6													
7 火	飲用牛乳 豚肉とごぼうの混ぜご飯 セタそうめん汁	豚バラ肉	油揚げ	鶏むね肉	飲用牛乳	にんじん	オクラ	小松菜	ごぼう	生姜	干し椎茸	白菜	無洗米	米粒麦	こんにゃく	三温糖	そうめん	星麩	ひまわり油	701	13.0	25.5	2.9						
8 水	飲用牛乳 ガーリックライス 大豆入りミネストローネ	ベーコン	鶏もも肉	大豆	飲用牛乳	にんじん	トマト	缶詰	ほうれん草	パセリ	にんにく	たまねぎ	生姜	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	676	12.0	23.3	2.3				
9 木	飲用牛乳 小梅と鮭の炊き込みご飯 打ち豆入りほうれん草のみそ汁	鮭	大豆	白みそ	赤みそ	飲用牛乳	万能ねぎ	にんじん	ほうれん草	かりかり梅	大根	無洗米	米粒麦	ひまわり油	白炒りごま	681	16.7	20.9	3.5										
10 金	飲用牛乳 はちみつレモントースト フライドポテト ベジタブルスープ	鶏もも肉	レンズ豆	飲用牛乳	にんじん	パセリ	レモン	にんにく	セロリー	キャベツ	食パン	はちみつ	じゃがいも	マーガリン	揚げ油(ひまわり油)	ひまわり油	777	12.3	37.1	3.3									
11 土	飲用牛乳 豚井(北海道十勝地方) みかん入りサイダーゼリー	豚もも肉	粉ゼラチン	飲用牛乳	粉寒天	にんじん	小松菜	たまねぎ	生姜	にんにく	みかん缶	レモン果汁	精白米	米粒麦	上白糖	サイダー	ひまわり油	746	16.7	22.4	1.3								
13 月	飲用牛乳 麦ご飯 豆腐の肉みそ焼き のっぺい汁(新潟県)	押し豆腐	豚ひき肉	赤みそ	油揚げ	飲用牛乳	にんじん	生姜	ねぎ	干し椎茸	大根	ごぼう	精白米	米粒麦	上白糖	里いも	こんにゃく	かたくり粉	ひまわり油	747	15.2	25.7	2.5						
14 火	飲用牛乳 豚キムチ丼	豚もも肉	粉ゼラチン	飲用牛乳	にんじん	にら	生姜	にんにく	たまねぎ	白菜	干し椎茸	ねぎ	キムチ	精白米	米粒麦	上白糖	かたくり粉	ひまわり油	ごま油	白炒りごま	692	14.2	22.8	2.2					
15 水	飲用牛乳 チキンパエリア 米粉マカロニ入りコンソメスープ	鶏もも肉	あさり	飲用牛乳	にんじん	トマト	ピューレ	青ピーマン	赤ピーマン	かぼちゃ	小松菜	にんにく	たまねぎ	大根	精白米	米粒麦	米粉	マカロニ	オリーブ油	627	13.5	18.8	2.5						
16 木	飲用牛乳 ソース焼きそば ゴーヤチップ	豚もも肉	飲用牛乳	青のり	にんじん	青ピーマン	にんにく	たまねぎ	キャベツ	紅しょうが	ゴーヤ	中華めん	かたくり粉	ひまわり油	揚げ油(ひまわり油)	768	14.5	24.0	4.4										
17 金	飲用牛乳 やごめ(山梨県) ごま入り豚汁 お菓子なたまご(黄桃・牛乳寒天)	大豆	豚もも肉	白みそ	赤みそ	粉ゼラチン	飲用牛乳	粉寒天	調理用牛乳	にんじん	系みつば	干し椎茸	たまねぎ	ねぎ	黄桃缶	精白米	もち米	じゃがいも	上白糖	ひまわり油	白すりごま	ごま油	759	12.3	24.1	2.4			
20 月	飲用牛乳 麦ご飯 キャベツ入豆腐団子甘酢あん レタスのスープ	木綿豆腐	豚ひき肉	大豆	鶏もも肉	飲用牛乳	にんじん	青ピーマン	赤パプリカ	生姜	キャベツ	たまねぎ	干し椎茸	にんにく	セロリー	しめじ	ホルホーン缶	レタス	精白米	米粒麦	かたくり粉	じゃがいも	三温糖	揚げ油(ひまわり油)	ひまわり油	806	14.9	26.6	3.0
21 火	飲用牛乳 うなぎ入り炊き込みご飯 鶏肉と白菜の吸い物	うなぎ	鶏むね肉	飲用牛乳	にんじん	小松菜	ごぼう	きゅうり	白菜	しめじ	精白米	米粒麦	上白糖	三温糖	ひまわり油	白炒りごま	668	14.2	22.9	2.5									
22 水	飲用牛乳 アーモンドトースト マカロニスープ	豚もも肉	飲用牛乳	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	食パン	三温糖	じゃがいも	マカロニ	アーモンドパウダー	マーガリン	アーモンド	ひまわり油	722	13.7	39.0	2.8								
23 木	飲用牛乳 麦ご飯 厚揚げ入り青椒肉絲(チンジャオ ロース)	豚もも肉	厚揚げ	飲用牛乳	にんじん	青ピーマン	にんにく	生姜	たまねぎ	たけのこ	ねぎ	精白米	米粒麦	三温糖	かたくり粉	ひまわり油	706	14.3	23.1	2.2									
24 金	飲用牛乳 麦ご飯 鶏肉のトマト煮込み	鶏むね肉	飲用牛乳	にんじん	トマト	缶詰	パセリ	にんにく	たまねぎ	しめじ	干し椎茸	グリーンピース	精白米	米粒麦	上白糖	ひまわり油	オリーブ油	662	16.8	21.9	1.2								
27 月	飲用牛乳 麦ご飯 鶏肉のねぎだれ焼き あさりと春雨のスープ	鶏もも肉	あさり	飲用牛乳	にんじん	チンゲンサイ	生姜	にんにく	ねぎ	干し椎茸	精白米	米粒麦	三温糖	春雨	かたくり粉	ごま油	白炒りごま	676	15.7	24.1	2.2								
28 火	飲用牛乳 スパゲティラトウイユ ABCスープ	ベーコン	鶏もも肉	赤みそ	鶏もも肉	飲用牛乳	にんじん	トマト	缶詰	赤パプリカ	ほうれん草	にんにく	セロリー	たまねぎ	なす	ズッキーニ	大根	スパゲティ	三温糖	じゃがいも	ABCマカロニ	オリーブ油	ひまわり油	788	16.2	26.6	2.8		
29 水	飲用牛乳 麦ご飯 とびうおのメンチカツ キャベツのみそ汁	とびうおミンチ	鶏ひき肉	高野豆腐(粉末)	白みそ	赤みそ	飲用牛乳	にんじん	小松菜	たまねぎ	生姜	キャベツ	精白米	米粒麦	乾燥パン粉	かたくり粉	薄力粉	生パン粉	ひまわり油	揚げ油(ひまわり油)	775	14.3	22.9	2.8					
30 木	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉の梅照り焼き かぼちゃとチンゲンサイのみそ汁	豚もも肉	白みそ	赤みそ	飲用牛乳	かぼちゃ	チンゲンサイ	練り梅	たまねぎ	精白米	米粒麦	675	15.6	19.6	2.3														
31 金	飲用牛乳 夏野菜カレー はちみつレモンゼリー	豚もも肉	高野豆腐(粉末)	粉ゼラチン	飲用牛乳	粉寒天	にんじん	かぼちゃ	生姜	にんにく	たまねぎ	なす	レモン果汁	精白米	米粒麦	じゃがいも	薄力粉	中ざら糖	はちみつ	上白糖	ひまわり油	マーガリン	791	11.9	25.4	1.9			

★ 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25回

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	723	14.3	25.3	2.4	311	97	2.7	236	0.47	0.50	31	4.6
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

