平成28年度

7月　予定献立表

練馬区立練馬中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき 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＞	栄養価 エネルギー たんぱく質
1	金	ご飯・厚揚げと豚肉の味噌炒め 麩のすまし汁 ごぼうサラダ	○	牛乳　たまご　豚肉　生揚げ　みそ　さば節	にんじん　ピーマン　だいこん　ねぎ　しょうが　キャベツ　ごぼう	米　麩　マヨネーズ　ごま　上白糖	834 33.6
4	月	枝豆ご飯・ししゃものごま焼き 鶏ごぼう汁 くだもの	○	牛乳　鶏肉　木綿豆腐　ししゃも	にんじん　枝豆　ごぼう　ねぎ　だいこん　くだもの	米　もち米　こんにゃく　ごま	750 31.7
5	火	中華丼 春巻き くだもの	○	牛乳　豚肉　いか　えび　うずら卵	にんじん　チンゲンサイ　しょうが　にんにく　椎茸　たけのこ　玉ネギ　はくさい	米　春雨　春巻き皮　油　薄力粉	805 29.7
6	水	ゆかりご飯 じゃが芋と大根のそぼろ煮 五目きんぴら	○	牛乳　豚肉　さつま揚げ　さば削り節	にんじん　いんげん　しょうが　玉ネギ　だいこん　ごぼう	米　じゃが芋　こんにゃく　上白糖	760 27.0
7	木	こぎつねご飯・たらの黄金焼き そうめんスープ 七夕ゼリー　七夕メニュー	○	牛乳　豚肉　油揚げ　まだら　たまご　みそ　さば節	にんじん　オクラ　しょうが　しいたけ　だいこん　ぶどう　パインアップル	米　大麦　そうめん　上白糖　油	837 38.1
8	金	ご飯・鮭の塩こうじ焼き 豚汁 アスパラサラダ	○	牛乳　豚肉　木綿豆腐　さけ　みそ　さば節	にんじん　アスパラガス　ごぼう　だいこん　ねぎ　キャベツ　きゅうり	米　じゃが芋　こんにゃく　上白糖	791 35.1
11	月	キムチチャーハン 野菜スープ 青のりポテト	○	牛乳　豚肉　あおのり　ベーコン	にんじん　ピーマン　はくさい　玉ネギ　キャベツ	米　じゃが芋　いりごま　マーガリン　上白糖　油	781 23.8
12	火	なすとトマトのスパゲッティ ポトフ	○	牛乳　粉チーズ　ベーコン　鶏肉　ウインナー	にんじん　トマト　なす　にんにく　玉ネギ　キャベツ	スパゲッティ　じゃが芋　上白糖　油	807 32.7
13	水	ビスキューイトースト キャベツのミルクスープ バジルドレッシングサラダ	○	牛乳　生クリーム　調理乳　たまご　鶏肉　えび	にんじん　いんげん　玉ネギ　キャベツ　マッシュルーム	食パン　マーガリン　アーモンドパウダー　バター　油　上白糖　薄力粉	735 28.8
14	木	わかめうどん かき揚げ オレンジゼリー	○	牛乳　わかめ　豚肉　油揚げ　かまぼこ　大豆　たまご　かつお節	にんじん　いんげん　しいたけ　ねぎ　玉ネギ	うどん　さつま芋　薄力粉　上白糖　油	736 32.9
15	金	きびご飯 生揚げの炒め煮 キャベツのごま酢あえ	○	牛乳　豚肉　生揚げ　みそ　さば削り節	にんじん　しょうが　にんにく　玉ネギ　たけのこ　キャベツ　きゅうり	米　きび　薄力粉　上白糖　油	789 31.7
18	月	**海の日**					
19	火	ご飯・チキン南蛮 椎茸の八杯汁 わかめの和え物　宮崎県の郷土料理です	○	牛乳　わかめ　木綿豆腐　油揚げ　鶏肉　たまご　さば削り節	にんじん　しいたけ　だいこん　ごぼう　ねぎ　きゅうり　もやし	米　薄力粉　上白糖　油	859 35.2
20	水	夏野菜カレー 福神漬け フルーツポンチ	○	牛乳　寒天　豚肉	にんじん　かぼちゃ　ピーマン　いんげん　しょうが　にんにく　玉ネギ　なす　りんご	米　薄力粉　上白糖　バター　油	895 23.6

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
学校栄養摂取基準	820Kcal	25～40ｇ	25～30%	450mｇ	4.0mg	6.5g	300μgRE	0.50mｇ	0.60mg	35mg	3ｇ
練馬中平均栄養摂取量	822Kcal	33g	28%	381mg	3.2mg	6.2g	335μg	0.54mg	0.62mg	39mg	3.8g

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

給食使用食材の主な産地
（先月使用した食材の主な産地）

米…青森
豚肉…群馬
鶏肉…宮崎
大根…練馬区・千葉
にんにく…練馬区・立野町
しょうが…長崎・高知
にんじん…徳島
キャベツ…神奈川・茨城・愛知
もやし…栃木
小松菜…埼玉・練馬区・関町

※給食費の引き落としは7月19日（火）です。ご準備をお願いいたします。