



# 7月 献立表



令和2年度

練馬区立田柄中学校

日	曜	牛乳	献立名	献立名			献立名	栄養価
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品		
日	乳	(上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	ご家庭で 補って欲しい 食品	エネルギー たんぱく質	
1	水	○	生姜ごはん 筑前煮	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節(だし) 昆布(だし)	こめ むぎ 米油 三温糖 こんにゃく さといも	人参 生姜 たけのこ ごぼう れんこん さやいんげん	卵類 藻類	723 kcal 16.1 %
2	木	○	2色揚げパン 太平燕(タイピーエン)	牛乳 きなこ 豚肉 いか うずらの卵 むきえび なると	パン 米油 三温糖 砂糖 ごま油 片栗粉 練豆はるさめ	人参 生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ 白菜	豆・豆製品類 種実類	747 kcal 15.2 %
3	金	○	あぶたま丼 じゃがいものみそ汁	牛乳 油揚げ 納ちくわ 卵 みそ	こめ むぎ 三温糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ 干し椎茸 大根 ねぎ グリンピース	魚介類 種実類	784 kcal 14.9 %
6	月	○	麻婆茄子丼 春雨スープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 豚骨(スープ)	こめ 三温糖 片栗粉 ごま油 米油 練豆はるさめ 豆腐	人参 生姜 たけのこ 干し椎茸 なす にんにく さやいんげん チンゲン菜 キャベツ	卵類 種実類	790 kcal 13.2 %
7	火	○	枝豆ちらし寿司 笹かまぼこの天ぷら 七タそうめん汁	牛乳 卵 笹かまぼこ 鶏肉 油揚げ	こめ 砂糖 三温糖 米油 ごま油 揚げ油 小麦粉 そうめん 粟粒	人参 干し椎茸 かんぴょう 枝豆 なす 小松菜 ねぎ オクラ	魚介類 きのこ類	821 kcal 14.7 %
8	水	○	チキンライス じゃがいもとキャベツのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 鶏がら(スープ)	こめ むぎ 米油 パター じゃがいも	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜	豆・豆製品類 種実類	694 kcal 12.8 %
9	木	○	吹き寄せおこわ ずいとん	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節(だし)	こめ むぎ 砂糖 白玉粉 ごま 小麦粉	人参 干し椎茸 れんこん グリンピース 小松菜 大根 ねぎ	豆・豆製品類 果物類	706 kcal 14.5 %
10	金	○	鮭とほうれん草のスパゲティ ウイナーとキャベツのソテー	牛乳 ベーコン 鮭 ピザチーズ 生クリーム ウイナー 鶏がら(スープ)	スパゲティ オリーブ油 バター 小麦粉 米油	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜 コーン	卵類 藻類	785 kcal 15.3 %
13	月	○	家常豆腐丼 中華風レタススープ	牛乳 生揚げ みそ 豚肉 鶏肉 卵 鶏がら(スー プ) 豚骨(スープ) わかめ 豆板醤	こめ 米油 三温糖 ごま 油 片栗粉 ごま	人参 生姜 たけのこ ねぎ にんにく キャベツ えのき レタス	豆・豆製品類 果物類	782 kcal 16.3 %
14	火	○	枝豆入りひじきごはん 塩肉じゃが	牛乳 鶏肉 ひじき 豚肉 かつお節(だし) 昆布(だし)	こめ むぎ 米油 砂糖 しらたき じゃがいも ごま油	人参 枝豆 生姜 にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん	卵類 藻類	779 kcal 11.7 %
15	水	○	五穀ごはん 鯖のごまみそ焼 沢煮椀	牛乳 鯖 みそ 豚肉 昆布(だし) かつお節(だし)	こめ むぎ きび あわ もち米 砂糖 ごま	人参 大根 生姜 たけのこ 干し椎茸 小松菜	卵類 果物類	755 kcal 17.1 %
16	木	○	セサミトースト ポークビーンズ 4種の野菜ソテー	牛乳 豚肉 ベーコン 大 豆 ウイナー 鶏がら(スープ)	パン マーガリン すりご ま グラニュー糖 じゃがいも 米油 パター 三温糖	人参 玉ねぎ セロリー キャベツ ほうれん草 コーン トマトピューレ、トマト缶	魚介類 藻類	773 kcal 17.0 %
17	金	○	じゃこ小松菜のチャーハン 炒り豆腐 野菜とベーコンのスープ	牛乳 卵 豚肉 なたと ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 ベーコン	こめ むぎ 米油 ごま油 三温糖	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 コーン しめじ	魚介類 藻類	748 kcal 16.2 %
20	月	○	親子丼 冬瓜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 鶏がら(スープ) かつお節(だし)	こめ 三温糖 米油 ごま 油	人参 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ グリンピース 生姜 冬瓜 チンゲン菜 ねぎ	卵類 藻類	711 kcal 14.5 %
21	水	○	照り焼きハンバーガー(ボイルキャベツ) ゴロゴロ野菜のコーンスープ	牛乳 豚肉 調理用牛乳 卵 ベーコン 鶏がら(スープ)	パン パン粉 砂糖 ハ ター 片栗粉 米油 じゃがいも	人参 生姜 クリームコー ン 玉ねぎ キャベツ	藻類 果物類	773 kcal 16.4 %
22	木	○	チンジャオロース丼 ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏がら(スープ)	こめ むぎ 片栗粉 ごま 油 ウエーブワンタン オイスターソース	人参 生姜 にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン ねぎ もやし 白菜 チンゲン菜 たけのこ	卵類 種実類	757 kcal 15.6 %
27	月	○	タコライス ゴーヤチャンプル イナムドゥチ	牛乳 豚肉 チーズ 豆腐 卵 生揚げ かまぼこ 糸揚げ 豚骨(だし) かつお節(だし) みそ	こめ 米油 揚げ油 ワンタンの皮 ごま油 こんにゃく	人参 大根 玉ねぎ ピーマン トマト缶 ゴーヤ もやし 干し椎茸 小松菜 ねぎ	魚介類 種実類	892 kcal 17.9 %
28	火	※	ガーリックフランス カボチャのシチュー ミルクコーヒー	ミルクコーヒー 鶏肉 調理牛乳 生クリーム	パン パター 米油 じゃがいも 小麦粉	人参 セロリー 玉ねぎ かぼちゃ にんにく パセリ	卵類 果物類	652 kcal 14.5 %
29	水	○	坦々つけめん 小松菜とひじきのナムル	牛乳 豚肉 ひじき 鶏がら(スープ) 豆板醤 甜面醤 豚骨(スープ)	蒸し中華めん 米油 すりごま ごま油 三温糖	人参 ねぎ もやし 玉ねぎ にんにく 生姜 小松菜 キャベツ	豆・豆製品類 果物類	773 kcal 14.7 %
30	木	○	たくわんごはん 鮭の香草焼 大根と豆腐のみそ汁	牛乳 鮭 粉チーズ みそ 豆腐 油あげ	こめ むぎ 米油 ごま パン粉 オリーブ油	人参 大根 たくわん漬 にんにく パセリ パプリ カのきだけ 小松菜 ねぎ	肉類 果物類	750 kcal 19.5 %
31	金	○	夏野菜カレー 青菜とコーンのソテー	牛乳 生クリーム 鶏肉 鶏がら(スープ) 豚骨(スープ)	こめ むぎ 米油 じゃがいも 砂糖 パター 小麦粉 ゼラメ	人参 にんにく 生姜 玉ねぎ トマト スクキニーチ 小松菜 コーン	豆・豆製品類 藻類	833 kcal 11.0 %

※食材料購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

※7/28(火)は、ミルクコーヒーになります。

栄養素	ビタミン											
	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維
	kcal	%	% (摂取エネルギー全体)	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
10月平均	763	15.2	28.8	3.3	352	106	2.7	291	0.46	0.57	30	5.4
摂取基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 全体の25~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5