令和5年　7月献立表

練馬区立田柄中学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	【季節の献立：半夏生】 たこめし 牛乳 焼きさば キャベツのあっさり和え じゃがいもと油揚げの味噌汁	たこ 牛乳 さば 油揚げ みそ わかめ	米 麦 砂糖 白ごま じゃがいも	ねぎ 生姜 キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ	709	18.6	27.5	3.2
4	火	ガーリックトースト 牛乳 カレーポトフ 野菜ソテー くだもの（さくらんぼ）	牛乳 とり肉 ウインナー　豚肉	食パン マーガリン 米油 じゃがいも	にんにく パセリ セロリー にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ コーン ほうれん草 さくらんぼ	705	16.4	43.9	3.6
5	水	麦ご飯 牛乳 麻婆なす豆腐 春雨スープ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ 豚肉	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干ししいたけ ねぎ なす キャベツ コーン 小松菜	774	15.5	29.4	3.2
6	木	ウインナーピラフ 牛乳 ラタトゥイユ イタリアンスープ	ウインナー　牛乳 ベーコン 豚ひき肉 とり肉 卵 チーズ	米 麦 米油 オリーブ油 マカロニ 砂糖 じゃがいも パン粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース セロリー なす ズッキーニ ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ トマト缶	747	15.6	32.2	3.7
7	金	【季節の献立：七夕】 五目穴子寿司 牛乳 ごまドレサラダ 七夕そうめん	油揚げ 高野豆腐 卵 あなご 牛乳 みそ とり肉	米 砂糖 米油 白ごま 白すりごま そうめん 焼きふ	にんじん 干ししいたけ かんぴょう さやいんげん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ ねぎ オクラ	718	14.1	27.3	3.7
10	月	ひじきご飯 牛乳 焼きししゃも の甘酢かけ 高野豆腐入りおひたし 白玉団子汁	鶏もも ひじき 牛乳 ししゃも 高野豆腐 とり肉 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 白玉団子	にんじん 干ししいたけ 小松菜 キャベツ えのきたけ 大根 ねぎ	746	16.0	25.5	3.9
11	火	きびごはん 牛乳 あんかけ卵焼き じゃこ入り中華サラダ ごまキムチスープ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 みそ	米 きび 米油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま 白ごま	たまねぎ にんじん 干ししいたけ にら キャベツ もやし 小松菜 にんにく 生姜 キムチ 白菜 チンゲンサイ ねぎ	779	17.3	29.7	3.6
12	水	みそラーメン 牛乳 茹で枝豆 ジャンボ揚げ餃子	みそ 豚肉 牛乳 豚ひき肉	中華めん 米油 ごま油 油 ぎょうざの皮	生姜 にんにく ねぎ にんじん もやし キャベツ たまねぎ にら 枝豆	717	18.2	34.5	3.0
13	木	ごはん 牛乳 魚の大葉味噌焼き キャベツと小松菜のおかか和え 南瓜の味噌汁	牛乳 銀さわら みそ 油揚げ かつお節 豚肉 豆腐	米 砂糖 白すりごま 米油	しそ キャベツ 小松菜 にんじん もやし ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ	724	19.1	25.1	2.5
14	金	スタミナ丼 牛乳 冬瓜のスープ りんごゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 アガー	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キムチ 白菜 ねぎ にら 干ししいたけ とうがん 小松菜 りんごジュース	752	14.8	25.9	3.6
18	火	ごまゆかりご飯 牛乳 チキンカツのおろしソースかけ 土佐和え かきたま汁	牛乳 とり肉 かつお節 豆腐 卵	米 麦 白ごま 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉	大根 にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ 小松菜	805	18.4	25.7	3.6
19	水	【食育の日：タイ】 ガパオライス 牛乳 ビーフンスープ 茹でとうもろこし	鶏ひき肉 大豆 牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 なたね油 砂糖 じゃがいも ビーフン ごま油	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン バジル 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ 小松菜 とうもろこし	804	16.5	24.3	2.2
20	木	夏野菜カレー ジョア（いちご） フレンチサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 ジョア ヨーグルト	米 麦 米油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 ざらめ 砂糖 粉糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 ズッキーニ なす ピーマン キャベツ きゅうり パインアップル缶 桃缶 みかん缶	805	9.7	22.8	1.9

※　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ので、ご了承ください。　※給食回数13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	753	16.1	28.6	3.2	355	114	3.0	287	0.34	0.51	21	7.7