



2015年

7

月

の

献

立

日	曜日	牛乳	献立				主な食品と働き					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
							主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える			
			主食	主菜	副菜	デザート	魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	穀類・芋・砂糖	油脂	緑黄色野菜		その他の野菜	
1	水	○	なすとトマトのスパゲッティ		茹で枝豆	プリン	豚肉 みそ レンズ豆 卵	牛乳 チーズ	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油	人参 トマト パセリ	なす にんにく 玉葱 枝豆	912 38.5	
2	木	○	たこめし	肉じゃが	パリパリサラダ		たこ 油揚げ 豚肉	牛乳 しらす ひじき	米 もち米 砂糖 じゃがいも こんにやく ワンタンの皮	油 ごま	人参 みつば さやいんげん	生姜 ごぼう 干し椎茸 玉葱 キャベツ もやし きゅうり	804 28.6	
3	金	○	ハヤシライス		カラフルサラダ		くだもの	豚肉	牛乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 ピーマン	にんにく 玉葱 キャベツ マッシュルーム グリンピース コーン スッキーニ くだもの	791 22.8
6	月	○	麦ごはん	なすと厚揚げの 味噌炒め	わかめと卵の スープ	野菜のごま和え	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 小松菜 さやいんげん	にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ なす 玉葱 もやし	810 30.8	
7	火	○	夏ちらし		そうめん汁	華風きゅうり	七夕 ゼリー	あなご 鶏肉 豆腐 油揚げ なたと 卵	牛乳 寒天	米 砂糖 そうめん	油 ごま	人参 オクラ	れんこん 干し椎茸 枝豆 きゅうり ぶどうジュース パイン	787 28.1
8	水	○	焼きカレーパン		フライドポテト	ミネストローネ	豚肉 ウインナー ひよこ豆	牛乳 青のり	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油	人参 トマト ピーマン	玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ	802 26.8	
9	木	○	豚キムチ丼		モロヘイヤと豆腐のスープ		くだもの	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	米 麦 砂糖 でん粉	油	人参 なら モロヘイヤ	にんにく 生姜 玉葱 白菜 ねぎ 干し椎茸 くだもの	781 28.7
10	金	○	とうもろこし ごはん	あじのピリ辛焼き	冬瓜のそぼろ煮	切干大根サラダ	あじ 鶏肉	牛乳	米 砂糖 でん粉	油 ごま バター	人参 さやいんげん	とうもろこし 生姜 にんにく 干し椎茸 冬瓜 切干大根 きゅうり セロリ	767 34.9	
13	月	○	梅しらすごはん	えびシューマイ	かぼちゃの味噌汁	野菜の海苔和え	豚肉 えび 油揚げ みそ かつお節	牛乳 のり しらす	米 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮	油 ごま	人参 小松菜 かぼちゃ さやいんげん	梅 玉葱 生姜 もやし	784 32.1	
14	火	○	ハムチーズトースト		ラタトゥイユ	茹でとうもろこし	ハム 鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	食パン	油 マーガリン	トマト ピーマン	にんにく 玉葱 なす ズッキーニ とうもろこし	809 37.3	
15	水	○	じゅうしい		ゴーヤチャンプル	もずくスープ	冷凍 みかん	豚肉 なたと 卵 かつお節 豆腐	牛乳 昆布 もずく	米 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 にかうり	干し椎茸 玉葱 もやし えのき ねぎ みかん	750 30.1
16	木	○	ごはん	鯖のごま味噌焼き	冬瓜スープ	ピリカラもやし炒め	さば 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	米 砂糖	油 ごま	人参 小松菜	生姜 干し椎茸 ねぎ 冬瓜 もやし	776 33.7	
17	金	○	ジャージャー麺			杏仁豆腐		豚肉 大豆 みそ	牛乳 寒天	蒸し中華めん でん粉 砂糖	油	人参	きゅうり もやし にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 ねぎ みかん 黄桃 パイン	817 31.0
21	火	○	菜めし	いわしハンバーグ (おろしソース)	キャベツの味噌汁	オクラとわかめの おかか和え	いわし 鶏肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ かつお節 大豆	牛乳 わかめ	米 パン粉 砂糖	油 ごま	人参 大根菜 しそ オクラ	玉葱 生姜 大根 キャベツ ねぎ きゅうり	803 36.4	
22	水	○	夏野菜カレー		枝豆サラダ		デザート	豚肉	牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 ピーマン トマト かぼちゃ さやいんげん	生姜 にんにく 玉葱 りんご なす 枝豆 きゅうり コーン	916 26.6

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

練馬区立光が丘第一中学校

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	807	31.1	23.8	376	2.9	245	0.37	0.51	19	6	3.4
摂取基準	820	25~40	25	450	4	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満

