2016年 7月の献立

日	曜日	牛乳	献立 主食	献立 主菜	献立 副菜	献立 デザート	主に体の組織を作る 魚・肉・卵・豆製品	主に体の組織を作る 乳類・小魚・海藻	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	主にエネルギーになる 油脂	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	主に体の調子を整える その他の野菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	金	○	たこめし		肉じゃが	かみかみサラダ	たこ 油揚げ 豚肉 するめ	牛乳	米 もち米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	人参 みつば さやいんげん	生姜 ごぼう 玉葱 たけのこ 干し椎茸 大根 きゅうり	823 29.1
4	月	○	とうもろこし ごはん	あじのピリ辛焼き	モロヘイヤと 卵のスープ	ごま酢和え	あじ 鶏肉 卵 竹輪	牛乳	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま バター	人参 小松菜 モロヘイヤ	とうもろこし もやし 生姜 にんにく 干し椎茸 玉葱	781 34.6
5	火	○	ターメリック ライス	ポークストロガノフ	わかめサラダ	くだもの	豚肉	牛乳 わかめ 生クリーム	米 砂糖 小麦粉	油 バター	人参 小松菜	にんにく 玉葱 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ もやし くだもの	822 24.8
6	水	○	ホットドッグ	キャベツと豆のスープ	フライドポテト	ミニトマト	ウィンナー ベーコン ひよこまめ	牛乳 あおのり	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油	人参 小松菜 ミニトマト	にんにく 玉葱 キャベツ コーン	784 26.4
7	木	○	あなごちらし	七夕汁	華風きゅうり	星空ゼリー	あなご 油揚げ 卵 鶏肉 なると 豆腐	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 えだまめ きゅうり レモン パイン ﾅﾀﾃﾞｺｺ	789 27.4
8	金	○	キムチチャーハン	揚げギョウザ	冬瓜スープ		豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 でん粉 小麦粉 ぎょうざの皮	油 ごま	人参 小松菜 ピーマン にら	にんにく 生姜 白菜 ねぎ 干し椎茸 キャベツ 冬瓜	801 28.7
11	月	○	ごはん	豚肉のスタミナ炒め	なすの味噌汁	くだもの	豚肉 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳	米 こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 にら 赤ピーマン	生姜 にんにく しめじ 玉葱 なす ねぎ くだもの	820 29.5
12	火	○	焼きカレーパン	ラタトゥイユ	茹でとうもろこし		豚肉 鶏肉 レンズまめ	牛乳	ショートニングパン 小麦粉	油	人参 トマト ピーマン	玉葱 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ なす にんにく ズッキーニ 黄ピーマン とうもろこし	800 31.9
13	水	○	枝豆じゃこ ごはん	いかのチリソース	青梗菜と豆腐のスープ	海苔和え	いか 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳 しらす のり	米 でん粉 砂糖	油 ごま	人参 小松菜 チンゲンサイ	えだまめ にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 もやし	805 36.3
14	木	○	ジューシー （沖縄風まぜごはん）	ゴーヤチャンプル	もずくスープ	くだもの	豚肉 なると 卵 豆腐 かつお節	牛乳 昆布 もずく	米 でん粉	油 ごま	人参 にがうり	干し椎茸 もやし 玉葱 えのき ねぎ くだもの	774 31.8
15	金	○	ジャージャー麺			フルーツ白玉	豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 寒天	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 白玉粉	油	人参	もやし きゅうり にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 ねぎ パイン 黄桃 みかん	905 32.6
19	火	○	ごはん	いわしの蒲焼き	キャベツの味噌汁	オクラとわかめの おろし和え	いわし 生揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	米 でん粉 砂糖	油 ごま	人参 小松菜 オクラ	キャベツ 玉葱 きゅうり 大根	811 31.0
20	水	○	夏野菜カレー		枝豆サラダ	フローズン ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	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 きゅうり コーン えだまめ	998 27.8

※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 A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	824	30.1	24.2	347	2.9	276	0.50	0.56	36	5.6	3.5
摂取基準	820	25～40	25	450	4	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満