2017年 7月の献立

日	曜日	牛乳	献立 主食	主菜	副菜	デザート	主な食品と働き 主に体の組織を作る 魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	油脂	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	その他の野菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3	月	○	たこめし	肉団子と春雨のスープ		じゃこサラダ	たこ 油揚げ 鶏肉 卵	牛乳 しらす	米 もち米 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま	人参 みつば チンゲンサイ	生姜 ごぼう えのき 大根 ねぎ キャベツ もやし きゅうり	750 32.7
4	火	○	丸パン	タンドリーチキン	夏野菜のミネストローネ	チーズポテト	鶏肉 ウィンナー レンズまめ ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	丸パン 砂糖 じゃがいも	油	人参 ピーマン トマト パセリ	玉葱 キャベツ にんにく 生姜 コーン ズッキーニ	782 35.8
5	水	○	なすと厚揚げの肉味噌丼		かきたま汁	にんじんゼリー	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 卵	牛乳 寒天	米 麦 砂糖 でん粉	油	人参 みつば ピーマン	にんにく 生姜 たけのこ しめじ ねぎ なす 玉葱 干し椎茸 オレンジジュース	839 30.7
6	木	○	ごはん	揚げギョウザ	冬瓜の中華スープ	五目野菜炒め	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 でん粉 小麦粉 ぎょうざの皮	油 ごま	人参 にら チンゲンサイ	にんにく 生姜 キャベツ ねぎ とうがん たけのこ もやし	770 27.7
7	金	○	あなごちらし		七夕汁	華風きゅうり / くだもの	あなご 油揚げ 卵 鶏肉 なると 豆腐	牛乳	米 そうめん 砂糖	油 ごま	人参 オクラ	れんこん 干し椎茸 枝豆 きゅうり くだもの	750 27.2
10	月	○	焼きカレーパン	キャベツとマカロニのスープ		ころポテサラダ	豚肉 鶏肉 ひよこまめ	牛乳 チーズ	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	人参 小松菜	玉葱 キャベツ コーン マッシュルーム きゅうり	811 30.5
11	火	○	枝豆じゃこごはん	いかのチリソース	なすの味噌汁	もやしちくわ炒め	いか 油揚げ みそ 竹輪	牛乳 しらす わかめ	米 でん粉 砂糖	油	人参 小松菜	枝豆 にんにく 生姜 ねぎ なす 玉葱 もやし	798 34.2
12	水	○	ターメリックライス	ポークストロガノフ	フレンチサラダ	くだもの	豚肉	牛乳 生クリーム	米 砂糖 小麦粉	油 バター	人参 小松菜 トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム しめじ グリンピース 白菜 キャベツ コーン くだもの	855 25.1
13	木	○	菜めし	あじの竜田揚げ	モロヘイヤと卵のスープ	キャベツのゆかり和え	あじ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	米 でん粉	油 ごま	人参 大根葉 モロヘイヤ	生姜 干し椎茸 玉葱 キャベツ もやし きゅうり	786 33.7
14	金	○	ジャージャー麺			フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 みそ	牛乳 寒天 ヨーグルト	蒸し中華めん 砂糖 でん粉	油	人参	もやし きゅうり ねぎ 生姜 にんにく たけのこ 干し椎茸 パイン 黄桃 りんご みかん	852 32.1
18	火	○	じゅうしい（沖縄風混ぜごはん）	ゴーヤ入り厚焼き玉子	もずくスープ	くだもの	豚肉 なると 卵 豆腐	牛乳 昆布 もずく	米 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 にがうり	干し椎茸 玉葱 コーン えのき ねぎ くだもの	802 32.1
19	水	○	ごはん	いわしの蒲焼き	キャベツの味噌汁	生姜醤油和え	いわし 生揚げ みそ	牛乳	米 でん粉 砂糖	油 ごま	人参 小松菜	キャベツ 玉葱 えのき もやし 白菜 生姜	809 30.9
20	木	○	夏野菜カレー		茹でとうもろこし	カルピスゼリー	豚肉 レンズまめ	牛乳 寒天 乳酸菌飲料	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 かぼちゃ トマト ピーマン	生姜 にんにく 玉葱 なす とうもろこし みかん	986 25.3

※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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	815	30.6	24.5	356	2.8	283	0.44	0.58	33	5.5	3.4
摂取基準	820	25～40	25	450	4	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満