

2019年

7

月

の

献

立



日	曜日	牛乳	献立				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		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			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	月	○	わかめごはん	松風焼き	生姜和え	なすの味噌汁	鶏肉 豚肉 大豆 卵 みそ 油揚げ	わかめ 牛乳	米 パン粉 砂糖	ごま油 ごま	にんじん ほうれん草	ねぎ しいたけ なす たまねぎ もやし キャベツ 生薑	860 36.8	
2	火	○	ガーリックライス	ホキのハーブ パン粉焼き	夏野菜のトマトスープ		ベーコン ホキ 豚肉 レンズ豆	牛乳	米 麦 パン粉 砂糖	バター オリーブオイル 油	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ キャベツ ズッキーニ コーン	832 32.8	
3	水	○	ごはん& 鉄火みそ	ししゃもの唐揚げ	梅ドレッシング和え	大根のすまし汁	みそ 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	油	にんじん	ごぼう えのきたけ 大根 ねぎ きゅうり 梅	759 28.2	
4	木	○	ジャージャー麺		とうもろこし食べ比べ	果物	豚肉 みそ	牛乳	中華めん 砂糖 片栗粉 とうもろこし	油 ごま油	にんじん	きゅうり もやし 生薑 にんにく しいたけ たけのこ ねぎ 果物	860 31.4	
5	金	○	あなごちらし		みそドレサラダ	セタ汁	アセロラ パインゼリー	あなご 鶏肉 豆腐 かまぼこ みそ	牛乳 のり アガー	米 砂糖 そうめん	油 ごま油 ごま	にんじん さやえんどう オクラ 小松菜	かんぴょう しいたけ れんこん パイナップル アセロラジュース キャベツ もやし コーン	788 27.2
8	月	○	キムチチャーハン	ワンタンスープ		ナムル	豚肉 鶏肉	牛乳	米 麦 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生薑 キムチ ねぎ キャベツ たけのこ もやし きゅうり	772 28.9	
9	火	○	ツナカレードッグ	豆腐とモロヘイヤのスープ	小松菜とコーンのソテー	ツナ ベーコン 鶏肉 豆腐	チーズ 牛乳	パン 小麦粉 片栗粉	油	にんじん 小松菜 モロヘイヤ	にんにく たまねぎ コーン もやし	754 31.1		
10	水	○	あぶたま井		厚揚げの味噌汁	果物	油揚げ 竹輪 卵 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 こんにゃく		にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース もやし ねぎ 果物	832 32.8	
11	木	○	雑穀ごはん	いかのチリソース	春雨のピリ辛炒め	冬瓜とチキンのスープ	いか 鶏肉	牛乳	米 五穀米 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油	にんじん 小松菜	にんにく 生薑 ねぎ とうがん たまねぎ 白菜 大根 もやし	817 32.3	
12	金	○	ごはん& しそひきふりかけ	鯖の香味焼き	キャベツの昆布和え	けんちん汁	さば 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき 昆布	米 砂糖 こんにゃく	ごま 油	にんじん	にんにく 生薑 ねぎ ごぼう 大根 キャベツ	804 34.0	
16	火	○	なすと厚揚げの肉味噌丼		鶏ガラレタススープ	はちみつ レモンゼリー	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ アガー	米 砂糖 片栗粉 はちみつ	油 ごま油	にんじん ピーマン	にんにく 生薑 しめじ もやし たけのこ ねぎ なす たまねぎ えのきたけ レタス レモン	862 29.3	
17	水	○	ヨーグルト toast	鶏肉とマカロニのトマト煮	キャベツとハムのソテー	ハム 鶏肉 ひよこ豆	ヨーグルト 牛乳	食パン 砂糖 マーマレード マカロニ	マーガリン 油	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム	845 30.7		
18	木	○	夏野菜カレーライス		コーンポテト	果物	豚肉 いんげん豆	牛乳	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく 生薑 たまねぎ なす ズッキーニ コーン 果物	941 24.4	
19	金	ユース 牛乳	ごはん	ハンバーグ ～トマトソース～	マセドアンサラダ	フルーツ パスタスープ	～セレクト給食～ 冷凍果物 白桃orパイ	豚肉 卵 ベーコン レンズ豆	ヨーヨー牛乳 牛乳	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油	にんじん トマト	たまねぎ 枝豆 コーン キャベツ 冷凍果物	945 32.7

※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						ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
今月の平均	834	30.9	24.1	362	111	2.9	317	0.45	0.55	35	6.4	3.7
摂取基準	830	27～41.5	18.4～27.7	450	120	4	300	0.50	0.60	30	6.5以上	3未満