

2020年 7月 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	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	○	とうもろこしごはん	キャベツ焼売	五目汁	豚肉 鶏肉	牛乳	米 片栗粉 しゅうまいの皮 こんにゃく じゃが芋	バター ごま油	にんじん	コーン キャベツ たまねぎ しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	766 25.3	
2	木	○	なすと厚揚げの肉味噌丼		中華白菜スープ	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 しめじ たけのこ ねぎ なす 白菜 たまねぎ もやし えのきたけ	775 27.8	
3	金	○	ししじゅうしい	ゴーヤチャンプル	もずくスープ	豚肉 豆腐 卵 かつお節 鶏肉	昆布 牛乳 もずく	米 麦 砂糖	油 ごま油	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ ゴーヤ もやし たけのこ	752 32.9	
6	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	油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 キムチ ねぎ キャベツ たけのこ もやし きゅうり	758 29.9	
7	火	○	あなごちらし		梅のり和え	七タ汁	あなご 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	米 砂糖 そうめん	ごま油	にんじん ほうれん草 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 キャベツ 梅	762 29.8
8	水	○	なすとトマトのスパゲッティ		キャベツとハムのソテー	豚肉 ハム	チーズ 牛乳	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブオイル 油	にんじん トマト	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム なす キャベツ コーン	798 29.9	
9	木	○	親子丼		かんぴょう汁	鶏肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく		にんじん	たまねぎ ねぎ グリンピース 大根 ごぼう かんぴょう	851 35.4	
10	金	○	エビクリームライス		コーンポテト	えび 鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	米 小麦粉 じゃが芋	油 バター	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン	906 29.3	
13	月	○	とりごぼう ごはん	ちくわの磯辺揚げ	花麩汁	鶏肉 油揚げ 竹輪 卵 豆腐	牛乳 青のり わかめ	米 麦 砂糖 麩 小麦粉	油	にんじん ほうれん草	生姜 ごぼう 大根 たけのこ	796 28.9	
14	火	○	プルコギ丼		トックスープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	米 砂糖 片栗粉 春雨 トック	油 ごま ごま油	にんじん にら こねぎ	にんにく 生姜 たまねぎ もやし 大根	851 32.1	
15	水	○	枝豆じゃこ ごはん	あじのピリ辛焼き	うすくず汁	あじ 鶏肉 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 こんにゃく じゃが芋 砂糖 片栗粉 ぐず粉	ごま油 ごま 油	にんじん	枝豆 生姜 にんにく 大根 ねぎ	750 35.2	
16	木	○	あんかけ焼きそば		フルーツポンチ	豚肉 いか えび	牛乳	中華めん 片栗粉 砂糖	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ 白菜 たけのこ しいたけ みかん パイン 桃 りんご ぶどう	781 31.2	
17	金	○	夏野菜カレーライス		チーズポテト	豚肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	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 パセリ	にんにく 生姜 たまねぎ なす ズッキーニ	937 26.4	
20	月	○	八宝おこわ		春巻き	わかめと卵のスープ	豚肉 いか えび 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	米 もち米 春雨 片栗粉 小麦粉 春巻きの皮	油	にんじん にら	たけのこ しいたけ コーン たまねぎ ねぎ	839 32.1
21	火	○	ガーリックライス	枝豆のオムレツ	コーンポタージュ	ベーコン 豚肉 卵 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂牛乳 生クリーム チーズ	米 麦 砂糖	バター オリーブオイル 油	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ セロリ コーン	930 30.7	
22	水	○	きんぴら ごはん	揚げ出し豆腐 おろしたれ	じゃが芋のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油	にんじん こねぎ	ごぼう れんこん 大根 キャベツ ねぎ	807 29.2	
27	月	○	レーズンパン	ペンネミートグラタン	野菜ポークスープ	豚肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 生クリーム チーズ	米 砂糖 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃが芋	油 バター	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	791 28.2	
28	火	○	菜飯	～オニオンソース～ 豆腐ハンバーグ	けんちん汁	豚肉 豆腐 卵 油揚げ	牛乳 ひじき	米 バン粉 砂糖 こんにゃく	ごま油 ごま 油	小松菜 にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう 大根	829 31.6	
29	水	○	ゆかりごはん	鮭の ちゃんちゃん焼き	冬瓜の和風汁	鮭 みそ 鶏肉	牛乳	米 砂糖 片栗粉	バター	ピーマン にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ もやし コーン とうがん しめじ	775 31.6	
30	木	○	わかめごはん	ゴーヤ入り卵焼き	根菜のごま汁	豚肉 卵 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま	にんじん 小松菜	たまねぎ ゴーヤ コーン 大根 ごぼう	807 30.0	
31	金	ヨー 牛乳	メキシカンライス	チキン マスタード焼き	夏野菜のミネストローネ	ソーセージ 鶏肉 レンズ豆	牛乳	米 麦 砂糖	オリーブオイル 油	にんじん トマト ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ ズッキーニ	871 33.7	

※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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	816	30.5	24.1	353	2.6	300	0.48	0.56	27	5.2	3.5
摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	4	300	0.50	0.60	30	6.5以上	3未満