

2020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 | 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 |