令和5年度

7月 献立表

練馬区立石神井中学校

実施日 日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
3	月	○	たこめし・白菜のみそ汁 さばのおろしソース きゅうりとわかめの酢の物 完食キャンペーン 半夏生（はんげしょう） 	たこ さば みそ	牛乳 わかめ しらす干し	小松菜	生姜 大根 きゅうり 白菜 ねぎ しめじ	米 もち米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	黒ごま 米ぬか油	762	17.5
4	火	○	ジャンバラヤ コールスローサラダ クラムチャウダー アメリカ 独立記念日	ウインナー 鶏肉 あさり ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン 赤ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ コーン キャベツ りんご	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 バター	787	14.8
5	水	○	ししじゅうしい・沢煮椀 ゴーヤのみそチャンプルー 郷土料理 ～沖縄～	とり肉 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 卵	刻み昆布 牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう もやし ねぎ ゴーヤ 大根 えのきたけ	米 砂糖 こんにゃく	米ぬか油	750	17.7
6	木	○	麦ごはん・いかのかりんとがらめ はりはり漬け キャベツのみそ汁	いか 大豆 みそ	牛乳 刻み昆布 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 切干大根 キャベツ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 白ごま	758	15.9
7	金	○	夏ちらし・天の川汁 ししゃものみりん焼き 七夕 	鶏肉 卵 あなご 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん オクラ	ごぼう 干ししいたけ 枝豆 ねぎ	米 砂糖 焼きふ そうめん	米ぬか油	756	18.4
10	月	○	チンジャオロースー丼 冬瓜スープ・練馬産ゆでとうもろこし	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ えのきたけ とうがん ねぎ とうもろこし	米 麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米ぬか油	742	16.9
11	火	○	冷やしきつねうどん ポテたこフライ	削り節 鶏肉 たこ 油揚げ ベーコン かつお節	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ たまねぎ	うどん 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油	744	17.7
12	水	○	夏野菜カレー ファイバーサラダ 果物（すいか）	豚肉 うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ トマト さやいんげん	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ 切干大根 きゅうり 生姜 すいか	米 麦 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター ごま油	809	12.5
13	木	○	麦ごはん・のりの佃煮 五色煮・むらくも汁	豚肉 厚揚げ 鶏肉 卵	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ コーン ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油	750	16.1
14	金	○	ガーリックフランス 生パスタのソテー 麦入りトマトスープ パリ祭	ハム 鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳	パセリ粉 ピーマン にんじん トマト缶 パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー ズッキーニ	ソフトフランスパン 生パスタ じゃが芋 大麦	オリーブ油 米ぬか油 バター	760	14.9
18	火	○	きびごはん・いわしの蒲焼き 三色浸し・呉汁	いわし 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 きび 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	白ごま 米ぬか油	825	18.5
19	水	○	キムチチャーハン 春雨スープ・フルーツ白玉	豚肉 豆腐 ベーコン えんどう豆	牛乳 寒天	にんじん ピーマン 小松菜	キムチ たまねぎ えのきたけ 白菜 生姜 みかん缶 桃缶 パイン缶	米 麦 春雨 砂糖 白玉粉	米ぬか油 白ごま	789	12.5
20	木	ミルクコーヒー	黒糖パン・なすミートグラタン イタリアンスープ	豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉 卵	コーヒー牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマトピューレ ほうれん草	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム なす コーン	黒砂糖パン マカロニ 砂糖 パン粉 じゃが芋	オリーブ油 米ぬか油	822	17.3

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数13回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	773	16.2	28.8	3.4	383	119	3.7	298	0.46	0.59	36	8.6
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

～今月の給食より～

●3日（月）半夏生…関西地方のある地域では、半夏生（はんげしょう・夏至から数えて約11日目の7月2日頃）にたこを食べる風習があります。
田植え後のこの時期は雨が多いので、農作物がたこの吸盤のように大地に張り付き、しっかり根付くようにとの願いが込められています。

●4日（火） アメリカ独立記念日・・・1776年に独立宣言が公布された事を記念して定められています。
「ジャンバラヤ」はアメリカ南部、ルイジアナ州の代表的な米料理です。

●7日（金）七夕…「夏ちらし」は、夏が旬の枝豆と穴子が入ったちらし寿司です。「天の川汁」は、そうめんの天の川にオクラと星型の麩（ふ）を浮かべます。

●14日（金）パリ祭…フランス共和国の設立を祝う日です。小麦粉・水・塩・イーストのみで作られているフランス発祥のフランスパンを使います。

～保護者の方へ～
給食最終日に給食当番は配膳用エプロンを、給食委員は配膳台カバーを持ち帰ります。ご家庭で洗濯をして、9月1日に持たせてください。