



7月 献立表

平成30年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	月		たこ飯 ししゃもの石垣フライ 野菜ナムル・うすくず汁	たこ たまご 削り節 木綿豆腐 牛乳 ししゃも	米 もち米 三温糖 小麦粉 パン粉 かたくり粉 黒いりごま 油 白いりごま ごま油	にんじん こまつな もやし にんにく しょうが だいこん えのきたけ ねぎ	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.8 g
3	火		シーフードピラフ 鶏肉のかりんとがらめ レタススープ	えび いか あさり 鶏肉 大豆 牛乳 ひじき	米 むぎ かたくり粉 三温糖 油 バター 白いりごま	にんじん 青ピーマン 玉葱 マッシュルーム しょうが とうもろこし レタス	エネルギー 865 Kcal たんぱく質 34 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.9 g
4	水		練馬スパゲティ ごま和え ブルーベリーマフィン	ツナ たまご 牛乳 焼きのり ヨーグルト	スパゲッティ 三温糖 小麦粉 グラニュー糖 オリーブ油 油 白いりごま	こまつな にんじん だいこん レモン もやし ブルーベリー	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.1 g
5	木		きなこトースト 和風サラダ 大豆とコーンのシチュー	きな粉 鶏肉 大豆 牛乳 わかめ 生クリーム	食パン 三温糖 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油 バター	にんじん キャベツ きゅうり だいこん 玉葱 とうもろこし	エネルギー 836 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 38.5 g 食塩相当量 3.5 g
6	金		夏ちらし いかの香味焼き 天の川汁・スターゼリー	鶏肉 えび たまご いか みそ 削り節 木綿豆腐 牛乳 こんぶ 粉寒天	米 三温糖 焼きふ そうめん 油	にんじん ごぼう 椎茸 えだまめ しょうが にんにく ねぎ ぶどうジュース ナタデココ	エネルギー 752 Kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 18 g 食塩相当量 3.5 g
9	月		ごはん・のりのつくだ煮 厚焼き卵 五色煮	鶏肉 たまご 削り節 豚肉 生揚げ 牛乳 ほしのり	米 こんにやく 油 じゃがいも 三温糖	こねぎ にんじん さやいんげん 玉葱 椎茸 とうもろこし	エネルギー 819 Kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3 g
10	火		ブルコギ丼 わかめスープ 果物(プラム)	豚肉 木綿豆腐 牛乳 わかめ	米 三温糖 じゃがいも 油 ごま油 白いりごま	にんじん にら たまねぎ もやし りんご しょうが にんにく たけのこ えのきたけ ねぎ すもも	エネルギー 720 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.1 g
11	水		メロンパン ファイバーサラダ ボルシチ	たまご 大豆 豚肉 いんげんまめ 牛乳 ひじき 生クリーム	ぶどうパン 三温糖 小麦粉 じゃがいも バター ごま油 油	にんじん 切干しだいこん きゅうり とうもろこし にんにく 玉葱 キャベツ	エネルギー 828 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.2 g
12	木		わかめごはん あじの和風ピザ焼き キャベツと小松菜おかかあえ さつま芋の豆乳みそ汁	あじ みそ かつお節 削り節 木綿豆腐 豆乳 みそ 牛乳 わかめ しらす干し ピザチーズ	米 むぎ 三温糖 さつまいも 白いりごま 油	ホールトマト こまつな にんじん しょうが 玉葱 椎茸 キャベツ もやし だいこん ねぎ	エネルギー 798 Kcal たんぱく質 40.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.9 g
13	金		五目チャーハン しゅうまい 広東スープ	たまご 豚肉 レンズまめ 鶏肉 牛乳	米 むぎ 三温糖 しゅうまいの皮 油 かたくり粉 ごま油	にんじん チンゲンツアイ 椎茸 たけのこ ねぎ グリーンピース 玉葱 しょうが にんにく もやし はくさい	エネルギー 766 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 25 g 食塩相当量 3 g
17	火		ゆかりごはん さばのおろしソース 青大豆入りおひたし 豆腐とわかめの味噌汁	さば 青大豆 削り節 油揚げ 木綿豆腐 みそ 牛乳 わかめ	米 かたくり粉 三温糖 白いりごま 油	こまつな にんじん しょうが だいこん はくさい もやし ねぎ	エネルギー 824 Kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.8 g
18	水		豚丼 冬瓜スープ 果物(すいか)	豚肉 削り節 鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	米 むぎ しらたき 三温糖 かたくり粉 油	にんじん 青ピーマン チンゲンツアイ 玉葱 椎茸 ねぎ えのきたけ とうがん すいか	エネルギー 706 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 16 g 食塩相当量 2.6 g
19	木		冷やしきつねうどん えびといんげんの巻き揚げ 練馬のとうもろこし	削り節 鶏肉 油揚げ えび 牛乳 チーズ	冷凍うどん 三温糖 春巻きの皮 小麦粉 油	にんじん こまつな さやいんげん しょうが たまねぎ ねぎ とうもろこし	エネルギー 776 Kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 6.4 g
20	金		夏野菜カレー 練馬のゆで枝豆 果物(さくらんぼ)	鶏肉 牛乳	米 むぎ 小麦粉 油 バター	にんじん トマト かぼちゃ さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ 大根(福神漬) えだまめ さくらんぼ	エネルギー 814 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.6 g

献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

一人当たり平均栄養摂取量



	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	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	794	32.6	24.4	380	3.1	254	0.32	0.51	15	5.6	3.4
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3