



7月 献立表

令和元年度

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月		たご飯 ししゃもの石垣フライ 野菜ナムル・うすくず汁	まだこ 牛乳 ししゃも たまご 削り節 木綿豆腐	米 もち米 三温糖 黒いりごま 薄力粉 米ぬか油 パン粉 白いりごま ごま油 片栗粉	ブラックマッペもやし にんじん こまつな にんにく しょうが だいこん えのきたけ ねぎ	801	18.6	28	3.8
2	火		メロンパン ファイバーサラダ ボルシチ	たまご 牛乳 ひじき たいたず 豚もも肉 いんげんまめ 生クリーム	ぶどうパン 三温糖 有塩バター 薄力粉 ごま油 米ぬか油 じゃがいも	切干しだいこん きゅうり にんじん スイートコーン にんにく たまねぎ キャベツ トマトビューレー	822	14.2	28	3.4
3	水		ごはん・のりのつくだ煮 厚焼き卵 五色煮	牛乳 ほしのり 鶏ひき肉 たまご 削り節 豚かた肉 生揚げ	米 三温糖 米ぬか油 こんにやく じゃがいも	しいたけ にんじん たまねぎ こねぎ スイートコーン さやいんげん	825	15.7	26	3
4	木		練馬スパゲティ ごま和え ヘルシーブルーベリー	まぐろ缶詰(ツナ) 刻みのり 牛乳 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 三温糖 白いりごま 薄力粉 グラニュー糖	だいこん レモン こまつな ブラックマッペもやし にんじん ブルーベリー	784	14.3	27	3.1
5	金		夏ちらし いかの香味焼き 天の川汁・果物	こんぶ 鶏もも肉 たいたず 牛乳 いか 白みそ 削り節 木綿豆腐	米 三温糖 米ぬか油 焼きふ そうめん	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ しょうが にんにく ねぎ プラム	767	19.4	24	3.5
8	月		わかめごはん あじの和風ピザ焼き キャベツと小松菜おほかあえ さつま芋の豆乳みそ汁	わかめ しらす干し 牛乳 あじ 赤みそ ピザチーズ 粉かつお 削り節 木綿豆腐 豆乳 豆乳 白みそ	米 むぎ 白いりごま 米ぬか油 三温糖 さつまいも	しょうが たまねぎ しいたけ トマト缶詰 キャベツ こまつな ブラックマッペもやし だいこん にんじん ねぎ	807	19.4	23	3.9
9	火		五目チャーハン しゅうまい 広東スープ・果物	たまご 豚かた肉 牛乳 豚ひき肉 レンズまめ 鶏むね肉	米 むぎ ごま油 米ぬか油 三温糖 しゅうまいの皮 片栗粉	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ グリーンピース たまねぎ しょうが にんにく ブラックマッペもやし はくさい チンゲンサイ さくらんぼ	779	16.1	27	3
10	水		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 牛乳 わかめ 鶏もも肉 たいたず 牛乳 生クリーム	食パン マーガリン 三温糖 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉	キャベツ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ クリームコーン スイートコーン	836	14.2	42	3.6
11	木		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	牛乳 さば 青大豆 削り節 油揚げ わかめ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 白いりごま 片栗粉 米ぬか油 三温糖	しょうが だいこん こまつな はくさい ブラックマッペもやし にんじん ねぎ	845	17.4	34	4
12	金		夏野菜カレー 練馬のゆでとうもろこし 果物	鶏もも肉 牛乳	米 むぎ 米ぬか油 有塩バター 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす スッキーニ 西洋かぼちゃ さやいんげん 福神漬 とうもろこし 巨峰	842	10.9	25	2.7

世界ともだち
プロジェクト
~ 香港 ~

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	%	%	mg	mg	Au gRE	B1 m g	B2 m g	C m g	g	g
今月の平均	811	16.0	28.3	383	3.1	288	0.42	0.61	30	6.1	3.4
摂取基準	830	13~20	20~30	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

たんぱく質、脂質は摂取したエネルギーに対する割合(エネルギー比率)を示しています。

今月の果物はさくらんぼ、
プラム、巨峰の予定です。



2学期の給食は9月2日(月)
から開始します。