

7月 献立表

練馬区立石神井西中学校

令和2年度

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	チーズパン 鶏肉のトマト煮 カリカリじゃこサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆 クリームしらす干し	チーズパン 米ぬか油 じゃが芋 油 白ごま ごま油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトビュレ ごぼう もやし	716	16.6	35.4	4
2	木	たご飯 ししゃもの石垣フライ 沢煮椀	たご 牛乳 子持ちししゃも 卵 とり肉	米 もち米 砂糖 黒ごま 油 小麦粉 パン粉 白ごま ごま油 こんにやく 片栗粉	にんじん 大根 たけのこ ねぎ 小松菜	809	17.5	29.8	3.4
3	金	五目うま煮丼 揚げごぼう	豚肉 えび なたと うずら卵 牛乳	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 ごま油 油 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ きくらげ しめじ 白菜 チンゲンサイ ごぼう	762	13.7	21.6	2.4
6	月	メロンパン ファイバーサラダ ボルシチ	卵 牛乳 ひじき 大豆 豚肉 いんげん豆 クリーム	ぶどうパン 砂糖 バター 小麦粉 ごま油 米ぬか油 じゃが芋	切干大根 きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ キャベツ トマトビュレ	830	13.8	28.8	3.3
7	火	夏らし いかの香味焼き 天の川汁	とり肉 えび 卵 牛乳 いか みそ 豆腐	米 砂糖 米ぬか油 焼きふ そうめん・ひやむぎ	にんじん ごぼう 干しいたけ 枝豆 生姜 にんにく ねぎ オクラ 大根	714	20.3	22.4	3.4
8	水	たくあん入りご飯 切り干し大根のサラダ 韓国風肉じゃが	しらす干し 牛乳 まぐろ缶 豚肉	米 大麦 米ぬか油 白ごま 砂糖 じゃが芋 ごま油	たくあん 切干大根 にんじん きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ さやいんげん	817	14.7	25.6	2.9
9	木	カレーピラフのクリームソースかけ さつま芋のパイ	とり肉 牛乳 クリーム パルメザンチーズ 豆乳	米 大麦 バター 米ぬか油 小麦粉 さつま芋 砂糖 ぎょうざの皮 油	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	902	10.9	30.7	1.7
10	金	ブルコギ丼 わかめスープ	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ	米 大麦 米ぬか油 ごま油 砂糖 白ごま じゃが芋	たまねぎ もやし にんじん ちら りんご 生姜 にんにく たけのこ えのきたけ ねぎ	691	15.3	20.6	3.1
13	月	高野豆腐のそぼろご飯 まぜっごサラダ	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 しらす干し 大豆	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま	生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ きゅうり 大根 キャベツ	656	16.1	26.1	1.7
14	火	夏野菜カレー 枝豆	豚肉 うずら卵 牛乳	米 大麦 米ぬか油 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ 枝豆 にんじん なす スズキーニ かぼちゃ トマト さやいんげん	799	12.9	27.8	1.9
15	水	豆わかご飯 アジの竜田揚げ さつま芋の豆乳みそ汁	炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 あじ 豆腐 豆乳 みそ	米 大麦 片栗粉 油 さつま芋	生姜 にんにく 大根 にんじん ねぎ 小松菜	770	16.8	24.8	3.2
16	木	あなかげやきそば ゆでとうもろこし	豚肩 えび 赤いか なたと うずら卵 牛乳	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ 白菜 もやし 小松菜 とうもろこし	739	17.8	23.5	3.7
17	金	枝豆入りひじきご飯 かみかみつくね 根菜汁	鶏ひき肉 ひじき 牛乳 卵 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんじん 枝豆 ごぼう 生姜 大根 ねぎ	789	16.6	26.7	3.4
20	月	チャーハン しゅうまい 広東スープ	卵 焼き豚 牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 とり肉	米 大麦 ごま油 米ぬか油 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉	干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ グリンピース たまねぎ 生姜 にんにくもやし 白菜 チンゲンサイ	755	16.9	27.7	3.5
21	火	麦ごはん さんまの蒲焼き 道産子汁	牛乳 さんま 豚肉 みそ	米 大麦 小麦粉 油 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにやく じゃが芋 バター	生姜 にんじん 大根 コーン キャベツ ねぎ	888	13	35.2	2.4
22	水	ツナトースト コーヒー牛乳 大根入りボトフ さつま芋入りサラダ	まぐろ缶 チーズ コーヒー牛乳 ウインナー	食パン マヨネーズ (エッグフリー) 米ぬか油 じゃが芋 さつま芋 油 砂糖	たまねぎ にんじん 大根 エリンギ コーン キャベツ もやし にんにくレモン	796	14	41.9	4.1
27	月	昆布ごはん ぎせい豆腐 のっぺい汁	刻み昆布 とり肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき 肉 豆腐 ひじき 卵 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 里芋 こんにやく ちくわぶ 片栗粉	にんじん 干しいたけ ねぎ 大根 小松菜	752	16.3	29	3.1
28	火	ジャージャー麺 小松菜とツナのサラダ	豚ひき肉 みそ 牛乳 まぐろ缶	中華めん 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ 小松菜	753	16.8	28.6	3.7
29	水	鯉とあさりの炊き込みご飯 五目豆 豚汁	かつお あさり 牛乳 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 ごま油 片栗粉 油 砂糖 白ごま ごま 米ぬか油 こんにやく じゃが芋	生姜 みつば にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ 大根 ねぎ	813	16.7	24.2	3
30	木	ジャンバラヤ フライドチキン ABCスープ	とり肉 ウインナー 牛乳 ベーコン 豚肉	米 大麦 ごま油 油 片栗粉 米ぬか油 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン 赤ピーマン 生姜 セロリー キャベツ さやいんげん	859	15.1	34.6	3.4
31	金	豚キムチ丼 冬瓜スープ	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 白菜 もやし キムチ ねぎ ちら えのきたけとうがん 小松菜	675	15.8	21.2	2.6

※2学期の給食は8月24日(月)から開始します。

※ 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。