



# 8月 献立表



令和2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	1人分 - (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
24	月	○	豆入りミートソース スパゲティ オニオンドレッシング サラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ	マカロニ・ スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 バター	にんにく レモン たまねぎ パセリ ピーマン コーン マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん	775	14.8	29	3.5
25	火	○	麦ごはん 豆腐の中華煮 ジャーマンサラダ	豚ひき肉 しばえび うすら卵 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく にんじん コーン たけのこ きゅうり 白菜 干しいたけ たまねぎ キャベツ	779	16.3	28	2.4
26	水	○	深川ご飯 さばのおろしソース 根菜汁	あさり 油揚げ 刻み昆布 牛乳 さば 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	生姜 さやいんげん 大根 ごぼう にんじん ねぎ	865	16.3	34	3.3
27	木	○	ハッシュ・ド・ポーク ひじきサラダ	豚肉 クリーム 牛乳 ひじき みそ	米 大麦 米ぬか油 ざらめ 小麦粉 バター ごま油 砂糖 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり もやし	783	13	25	2.8
28	金	○	豚丼 けんちん汁	豚肉 牛乳 鶏もも 豆腐 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 こんにゃく 里芋	たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン ねぎ ごぼう 大根 えのきだけ	683	15	23	2.5
31	月	○	ビビンバ 豆腐と木耳のスープ	豚肉 卵 牛乳 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 白ごま ごま油 片栗粉	生姜 にんにく ぜんまい にんじん もやし 小松菜 きくらげ 大根 えのきだけ ねぎ にら	709	16	26	2.9

※ 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。

## <8月の一人当たりの平均栄養摂取量>

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	766	15.2	27.6	348	3.4	304	0.52	0.57	26	5.4	2.9
摂取基準	830	13~20	20~30	450	4	300	0.50	0.60	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。

## <7月分 主な使用食材の産地>

食材	きゃべつ 枝豆 とうもろこし きゅうり 大根	青梗菜 にんじん さやいんげん さつまいも 豚肉	じゃが芋 長ねぎ かぼちゃ	にんにく ごぼう りんご トマト	もやし 栃木	小松菜 ブロッコリー	ぶなしめじ えのき	生姜
産地	練馬区	千葉	茨城	青森	栃木	埼玉	長野	高知
食材	たまねぎ	ズッキーニ	鶏肉	ちりめんじゃこ	いか	たこ	メアジ	むきえび
産地	兵庫	群馬	岩手	宮崎	青森	北海道	ベトナム	インドネシア

