



# 7月 献立表



令和3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	木	○	麦ごはん あじの和風ピザ焼き キャベツと小松菜おほかあえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 あじ みそ チーズ 鶏むね 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖	生姜 たまねぎ もやし 干しいたけ トマト缶 パセリ キャベツ 小松菜 なす にんじん かぼちゃ ねぎ	719	19.9	25.0	3.0
2	金	○	たこ飯 ちくわの磯辺揚げ 青大豆入りおひたし なすの味噌汁	たこ 牛乳 竹輪 青のり 卵 大豆 厚揚げ みそ	米 もち米 砂糖 黒ごま油 小麦粉	枝豆 小松菜 白菜 もやし にんじん なす えのきたけ	727	18.7	25.1	4.2
5	月	○	わかめごはん ししゃものカレーフライ 厚揚げの中華うま煮	炊き込みわかめの素 しらす干し 牛乳 ししゃも 卵 豚肉 厚揚げ	米 大麦 白ごま 米ぬか油 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ 大根 きくらげ キャベツ チンゲンサイ	867	18.5	35.7	3.7
6	火	○	スパゲティナポリタン ひじきサラダ ブルーベリーマフィン	ベーコン チーズ 牛乳 ひじき みそ ヨーグルト 卵	スパゲティ 米ぬか油 ごま油 砂糖 白ごま 小麦粉 グラニュー糖	セロリー たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ ピーマン キャベツ きゅうり もやし ブルーベリー	734	14.3	35.1	3.7
7	水	○	夏らしい いかの香味焼き 天の川汁 サイダーゼリー	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 いか みそ 豆腐 寒天	米 砂糖 米ぬか油 焼きふ そうめん サイダー	にんじん ごぼう 干しいたけ 枝豆 生姜 にんにく ねぎ 小松菜 パインアップル缶	825	18.5	25.5	3.3
8	木	○	シーフードピラフ 鶏肉のかりんとがらめ パイザンヌスープ	えび いか あさり ひじき 牛乳 とり肉 ベーコン 大豆	米 大麦 米ぬか油 バター 油 片栗粉 砂糖 白ごま じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 生姜 セロリー にんにく かぶ	865	17.8	32.5	2.9
9	金	○	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 ピューレ	844	14.1	29.1	3.5
12	月	○	豚キムチ丼 冬瓜スープ ゆでとうもろこし	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 たら えのきたけ とうがん 小松菜 とうもろこし	712	17.3	22.0	3.3
13	火	○	ガパオライス トマトと卵のスープ 野菜ナムル	とり肉 牛乳 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす ピーマン 赤ピーマン バジル トマト しめじ 小松菜 もやし	714	16.2	25.3	3.5
14	水	○	ダイスチーズパン カリカリじゃこサラダ クラムチャウダー	牛乳 ちりめんじゃこ あさり ベーコン クリーム	ダイスチーズパン 白ごま ごま油 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉	ごぼう にんじん もやし キャベツ たまねぎ コーン パセリ粉	772	18.4	40.8	4.3
15	木	○	じゃこチャーハン しゅうまい 広東スープ 冷凍パイ	卵 焼き豚 ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 とり肉	米 大麦 米ぬか油 ごま油 しゅうまいの皮 片栗粉	干しいたけ にんじん もやし 白菜 ねぎ たまねぎ 生姜 にんにく 冷凍パイ チンゲンサイ だけの こ	755	18.9	28.3	3.7
16	金	○	とうもろこしご飯 鶏肉のマスタード焼き キャベツのゆかり和え 沢煮椀	牛乳 鶏もも 厚揚げ	米 パン粉 ごま油 こんにやく 片栗粉	とうもろこし キャベツ にんじん 大根 だけのこ ねぎ 小松菜	675	18.0	31.2	3.0
19	月	○	夏野菜カレー 枝豆 果物	鶏もも 牛乳	米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす スッキーニ かぼちゃ トマト さやいんげん 福神漬 枝豆 すいか	772	12.0	27.5	2.7

◎今月の果物は、すいかの予定です。

※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。



## < 7月分 1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	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	768	32.8	25.3	426	4.0	314	0.46	0.60	36	6.9	3.4

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。