

令和4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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	○	たこ飯 梅和え ちくわの磯辺揚げ 夏野菜のみそ汁 	たこ 牛乳 竹輪 青のり 卵 かつお節 油揚げ みそ	米 もち米 砂糖 揚げ油 小麦粉 米ぬか油	枝豆 キャベツ 小松菜 にんじん 梅干し なす たまねぎ かぼちゃ	737	16.3	24.9	3.9
4	月	○	じゃこチャーハン しゅうまい 広東スープ	卵 焼き豚 ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 豆腐	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 だけのこ ねぎ たまねぎ 生姜 にんにく もやし 白菜 チンゲンサイ	761	18.4	27.7	3.6
5	火	○	メロンパン 野菜とツナのソテー クラムチャウダー	卵 牛乳 まぐろ缶 あさり ベーコン クリーム	ぶどうパン 砂糖 バター 小麦粉 米ぬか油 じゃが芋	にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ コーン パセリ粉	883	13.8	36.4	3.6
6	水	○	西湖 (シーホー) 豆腐丼 糸寒天のおかかあえ 冷凍パイ	豚ひき肉 豆腐 牛乳 寒天 かつお節	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ だけのこ トマト ねぎ なら 白菜 もやし 小松菜 冷凍パイ	713	16.0	24.6	2.3
7	木	○	夏ちらし 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 焼きひ 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	754	19.0	27.7	3.2
8	金	○	ガバオライス トマトと卵のスープ パンサンスウ	鶏ひき肉 大豆 牛乳 とり肉 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 炒りごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす ビーマン 赤ビーマン バジル トマト 小松菜 もやし	749	15.9	25.7	3.6
11	月	○	麦ごはん 鶏肉のレモン和え 三色浸し スタミナ豚汁	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 揚げ油 片栗粉 砂糖 米ぬか油	生姜 レモン パセリ粉 にんじん 小松菜 もやし にんにく たまねぎ なら ねぎ	777	15.5	30.9	3.0
12	火	○	とうもろこしご飯 アジの竜田揚げ 青大豆入りおひたし なすの味噌汁 	牛乳 あじ 大豆 油揚げ みそ	米 米ぬか油 片栗粉 揚げ油	とうもろこし 生姜 にんにく 小松菜 白菜 もやし にんじん なす	739	17.8	28.9	3.1
13	水	○	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 なら えのきたけ とうがん 小松菜 とうもろこし	713	17.3	22.0	3.3
14	木	○	たっぷり野菜の豆乳タンメン ポテたこフライ	豚肉 豆乳 牛乳 たこ ベーコン 青のり	中華めん 米ぬか油 じゃが芋 片栗粉 揚げ油	生姜 にんじん だけのこ しめじ キャベツ もやし 小松菜 ねぎ	780	15.9	34.7	3.8
15	金	○	シーフードピラフ ししゃものカレーフライ パイザンヌスープ	えび いか あさり 牛乳 ししゃも とり肉 ベーコン 大豆	米 大麦 オリーブ油 米ぬか油 小麦粉 パン粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 セロリー にんにく かぶ かぶ (葉)	796	20.3	27.2	3.1
19	火	○	夏野菜カレー 枝豆サラダ 果物 	とり肉 レンズ豆 牛乳 ひじき	米 大麦 米ぬか油 揚げ油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす スズキニ かぼちゃ トマト キャベツ 枝豆 すいか	806	12.2	28.3	2.1

◎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	767	31.6	24.2	392	4.1	325	0.45	0.57	36	7.0	3.2

※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。