



7月の献立表

令和2年度



練馬区立上石神井中学校

日	曜日	牛乳	行事 他	献立名	おもな食品とほたらぎ			エネルギー たんぱく質
					赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
1	水	○	ハンゲショウ 半夏生のタコ	タコめし 三色炒め 野菜と生揚げの煮もの	牛乳 たこ 豚肉 鶏肉 生揚げ 油揚げ	白米 玄米 もち麦 米油 砂糖 じゃが芋	人参 ビーマン さやいんげん ごぼう 葱 切り干し大根 玉葱 グリンピース 生姜 椎茸	791 32.8
2	木	○	韓国料理の 焼肉	ブルコギ トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	白米 玄米 もち麦 砂糖 トック 米油 ゴマ油 ごま	にら 人参 小松菜 玉葱 もやし えのきたけ 生姜 にんにく 椎茸 葱 りんご	776 30.6
3	金	○	トマトのリコピン で、免疫力強化	夏野菜のスパゲティ キャベツのスープ	牛乳 チーズ ベーコン 豚肉 大豆 みそ	スパゲティ オリーブ油 米油	トマトピューレ とまと小松菜 玉葱 パセリ 唐辛子 なす キャベツ ニンニク	778 31.4
6	月	○	朝顔市 学校朝会	きびご飯 豚肉のシンギスカン焼き 石狩汁	牛乳 チーズ 豚肉 鮭 大豆 みそ 油揚げ 白いんげん豆	白米 もち麦 玄米 きび ごま バター	ビーマン 人参 小松菜 葱 にんにく 玉葱 キャベツ ごぼう りんご	824 38.5
7	火	○	セタの♥ナルト 当たるかな?	カリカリ梅若ご飯 ひまわり団子 セタ汁	牛乳 若布 昆布 鮭 ジャコ 豚肉 ナルト 豆腐 大豆 隠元豆	白米 もち麦 玄米 米油 砂糖	オクラ 人参 小松菜 玉葱 生姜 コーン 大根 えのきたけ	782 33.5
8	水	○	情報マラル 講習会	ジャンバラヤ じゃがチーズオムレツ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 鶏卵 チーズ 生揚げ 豆腐	白米 もち麦 玄米 ビーフン 砂糖 澱粉 春雨 ゴマ油 米油	ビーマン 人参 小松菜 青梗菜 生姜 にんにく 玉葱 セロリ キャベツ もやし	791 33.1
9	木	○	ほおずき市	玄米もち麦ご飯 生揚げと鶏肉のチリソース 春雨ソテー	牛乳 鶏肉 生揚げ	白米 もち麦 玄米 砂糖 澱粉 春雨 米油 ゴマ油 ラー油	人参 青梗菜 小松菜 ビーマン 生姜 ニンニク 玉葱 葱 セロリ キャベツ もやし	810 31.5
10	金	○	漢字検定	フィッシュバーガー エノキと野菜のスープ	牛乳 たら 豚肉 豆腐	ショートニングパン 薄力粉 米粉 パン粉 米油 じゃが芋	人参 さやいんげん 小松菜 キャベツ 玉葱 セロリ 白菜 えのきたけ	867 41.9
13	月	○	定期考査 一汁三菜の日	枝豆ご飯 揚げ餃子 野菜のナムル 丸ごとわかめのスープ	牛乳 荳若布 めかぶ わかめ 豚肉	白米 もち麦 玄米	にら 人参 小松菜 ゆかり 枝 豆 キャベツ にんにく 玉葱 生姜 もやし 葱 えのきたけ	827 31.8
14	火	○	Caの吸収を20倍 にするDがたくさん	玄米もち麦ご飯 イワシの蒲焼 梅おかか炒め 冬瓜汁	牛乳 イワシ 粉鯉 鶏肉	白米 玄米 もち麦 澱粉 砂糖 ゴマ 米油	小松菜 人参 一味唐辛子 キャベツ 舞茸 生姜 冬瓜	787 31.8
15	水	○	職員会議 益	オムライス風 魚のラビゴットソース ABCスープ	牛乳 レンズ豆 ベーコン 鶏肉 鶏卵 かじき	白米 もち麦 玄米 ABCマカロニ じゃが芋 米油 バター	小松菜 トマト 人参 バセリめんま マッシュルーム 生姜 コーン グリンピース 玉葱 きゅうり パセリ	817 44.5
16	木	○	キムチの乳酸菌は ガンを予防し 免疫力を保つ	豚キムチ 春雨スープ	牛乳 ハム 豚肉 ベーコン 豆腐	白米 もち麦 玄米 春雨 砂糖 澱粉 米油 ラー油 ゴマ油	小松菜 人参 にら 生姜 にんにく 白菜キムチ 白菜 玉葱 キャベツ	760 30.3
17	金	○	にらは血液を浄化 し、殺菌消炎作用 強壮作用あり	中華丼 にらと豆腐のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 なたと イカ えび うずら卵 豆腐	白米 もち麦 玄米 米油 ゴマ油 オイスターソース	人参 小松菜 にら 青梗菜 ニンニク 生姜 葱 玉葱 もやし 白菜 もやし 椎茸	783 36.3
20	月	○	生徒朝会	チャーハン 春巻き 広東スープ	牛乳 なたと 鶏卵 豚肉 大豆 豆腐	白米 もち麦 玄米 オイスターソース 春雨 米油 ゴマ油	人参 にら 小松菜 葱 グリンピース 椎茸 葱 生姜 もやし	812 34.6
21	火	○	大掃除 三者面談	麻婆なす豆腐丼 粟米湯(スーミータン)	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 大豆 豆腐 ハジ味噌	白米 もち麦 玄米 オイスターソース 澱粉 砂糖 ゴマ油 米油	青梗菜 人参 生姜 にんにく 椎茸 玉葱 ローリエ 葱 なす コーン	862 36.0
22	水	○	三者面談始	玄米もち麦ご飯 あじの香味焼き 根菜のきんぴら	牛乳 豚肉 あじ 豆腐 みそ	白米 もち麦 玄米 砂糖 じゃが芋 ごま ゴマ油 米油	小松菜 人参 青ピーマン 赤ピーマン 葱 大根 一味唐辛子 生姜 ニンニク ごぼう 蓮根	793 38.7
27	月	○	ウコン入りスパイ シー夏カレーで 肝機能を向上↑	ターメリックライス 夏野菜のカレー キャベツとハムのソテー	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ハム 大豆 レンズ豆	白米 玄米 もち麦 米油 薄力粉 バター ザラメ	人参 南瓜 りんご 隠元 トマト にんにく キャベツ 生姜 玉葱 セロリ なす ローリエ コーン	936 33.6
28	火	○	ミネラルや 食物繊維豊富で 美肌美腸頭脳明晰	昆布ご飯 擬製豆腐のあんかけ じゃが芋のみそ汁	牛乳 昆布 鶏肉 鶏卵 油揚げ みそ 豆腐	白米 もち麦 玄米 砂糖 米油 じゃが芋 こんにゃく	人参 小松菜 にら 椎茸 グリンピース 玉葱 大根 ごぼう	813 35.4
29	水	○	スペイン風のオム レツで免疫力を アップ!	チキンライス スパニッシュオムレツ キャベツのスープ	牛乳 チーズ 鶏肉 ウィンナ- 鶏卵 レンズ豆 大豆 豆腐	白米 もち麦 玄米 じゃが芋 バター 米油	小松菜 人参 トマトジュース 玉葱 コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ	844 37.0
30	木	○	三者面談終	ピザトースト チキンクリームスープ	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 ウィンナ- 豆乳 レンズ豆 隠元豆 豆腐	食パン じゃが芋 米油	ブロッコリー 人参 ビーマン トマトピューレー マッシュルーム 玉葱 コーン	875 38.1
31	金	○	1学期 終業式	ひまわりちらし寿司 鮭の花かご焼き 会津のこづゆ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 昆布 チーズ 干し貝柱 きくらげ 鶏卵 鮭 油揚げ	白米 砂糖 豆乳 しらす たき 里芋 米油 マヨネーズ(卵なし)	赤ピーマン 青ピーマン 人参 小松菜 かんぴょう コーン 隠元 大根	830 38.1

●7月も感染症対策献立で、あえ物やサラダ等抜いた、三品までの配膳を煩雑にしない献立です。6月より1品増やしました。

◎7月の給食費の引き落としは7/15です。前日までに貴口座の残高確認をお願いします。

◎果物は出回り状況により変わります。食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

★今月の実施回数 21回 1年21回 2年21回 3年21回



学校給食	エネルギー	マグネシウム	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
摂取基準	kcal	mg	g	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	817	152	35.2	26.0	3.4	420	3.9	349	0.60	0.70	39	7.2
国の標準	830	120	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5未満	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5以上

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

早寝 早起き 朝ごはん