

# 7月のこんだて



## 大泉中学校



【生徒1回あたりの平均摂取栄養価】

学校給食実施基準 大泉中学校

エネルギー	850kcal	825kcal
たんぱく質	19~35g	32.2g

☆ ○で書かれている学年・クラスは給食がありません。  
☆ 都合により変更する場合があります。

1(金)

816kcal 27.7g

牛乳

メキシカンライス

カリカリポテトの

ツナドレサラダ



4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金) ⑩
768kcal 38.2g 【半夏生献立】 牛乳 たこめし 魚のにんにくみそ焼き 野菜の薬味和え えのきのすまし汁	833kcal 32.8g 牛乳 ピザバーガー フライドポテト イタリアンスープ くだもの	773kcal 29.6g 牛乳 ゆかりごはん 白身魚のおろしソース ゴマ和え 練馬区内産夏の味噌汁	858kcal 30.6g 【七夕献立】 牛乳 ピリ辛焼肉丼 わかめスープ 七夕ゼリー	869kcal 35.8g ミルクパン かぼちゃのグラタン 野菜の千切りスープ くだもの
11(月) ⑩	12(火) ⑩	13(水)	14(木)	15(金)
792kcal 27.9g 牛乳 冷やし中華 ミニトマト(2ヶ) マドレーヌ	855kcal 36.0g 牛乳 ごはん 擬製豆腐のあんかけ わかめとしらすのサラダ 野菜の味噌汁	803kcal 30.2g 牛乳 あげパン(シナモン) チーズサンド 豆のポタージュ とうもろこし	843kcal 32.7g 牛乳 マーボー豆腐丼 ナムル くだもの	914kcal 27.2g 牛乳 練馬区内産 夏野菜カレー オニオンドレッシング サラダ
18(月)	19(火)	20日(水)	<p>キャベツ・にんじん・きゅうり・なす・かぼちゃ・じゃがいも・たまねぎ・とうもろこしは練馬区内産を使用する予定です。</p>	
海の日 	787kcal 31.6g 【郷土食～沖縄県～】 牛乳 じゅーしいー ゴーヤチャンプルー もずく汁 パインゼリー	820kcal 37.9g 牛乳 豚肉と高菜の 炊き込みごはん まぐろの東煮 冬瓜のかきたま汁		

平成23年 7月

6つの基礎食品群とその働き

日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる		骨や歯の成分になる		健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる		効果的なエネルギー源	夕食に取り入れてほしいもの
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂				
1	金	メキシカンライス カリカリポテトのツナドレサラダ	○	豚肉 大豆 インゲン豆 マグロの缶詰	牛乳	ホールドマト ビーマン(青・赤・黄) にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 大麦 ジャがいも 砂糖	油			種実類	
4	月	【半夏生献立】 たこめし 魚のにんにくみそ焼き 野菜の味噌和え きのこのたまご汁	○	油揚げ たこ かじき鮓 味噌	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	ごぼう にんにく ねぎ 大豆もやし キャベツ しょうが えのきだけ	もち米 米 砂糖	油 ごま ごま油			芋類	
5	火	ピザバーガー 練馬区内産のフライドポテト イタリアンソース ケイジャンば	○	ベーコン ハム 豚肉 ひよこ豆 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	ビーマン 小松菜 にんじん	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ さくらんぼ	丸パン パン粉 ジャがいも	油			海藻類	
6	水	ゆかりごはん 白身魚のおろしソース ゴマ和え 練馬区内産夏の味噌汁	○	メルルーサ 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん かぼちゃ	しょうが 大根 キャベツ ねぎ なす	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま			卵類	
7	木	【七夕献立】 ピリ辛焼肉丼 わかめスープ セタゼリー	○	豚肉 卵	牛乳 寒天 わかめ	にんじん こら	椎茸 玉ねぎ ねぎ たけのこ 干し椎茸 みかん缶 パイン缶	米 大麦 砂糖 ジャがいも	マヨネーズ ごま油 ごま 油			豆類	
8	金	ミルクパン かぼちゃのグラタン 野菜の千切りスープ プラム	○	鶏肉 豚肉 えび ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん 小松菜 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ プラム	ミルクパン ジャがいも 小麦粉 砂糖 マカロニ	油 バター			米類	
11	月	冷やし中華 ミニトマト マドレーヌ	○	豚肉 卵	牛乳	にんじん ミニトマト	きゅうり もやし レモン	中華めん 砂糖 小麦粉	ごま油 油 ごま バター			淡色野菜	
12	火	ごはん 擬製豆腐のあんかけ わかめとしらすのサラダ 野菜の味噌汁	○	鶏肉 押し豆腐 卵 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん 小松菜 ほうれん草	干し椎茸 きゅうり もやし 玉ねぎ キャベツ 大根	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま			きのこ類	
13	水	あげパン(シナモン) チーズサンド 豆のポタージュ とうもろこし	○	鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	パセリ にんじん さやいんげん	にんにく セロリ 玉ねぎ しょうが とうもろこし	ミルクパン 黒砂糖パン 小麦粉 砂糖 でんぷん ジャがいも	油 ごま油 バター			乳製品	
14	木	マーボー豆腐丼 ナムル すいか	○	豆腐 豚肉 大豆 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ ねぎ いら 玉ねぎ 干し椎茸 もやし しょうが にんにく すいか	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま			芋類	
15	金	練馬区内産夏野菜カレー オニオンドレッシングサラ ダ	○	豚肉 牛すじ	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ なす 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし 福神漬	米 大麦 ジャがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖	油 バター			小魚類	
19	火	【郷土食～沖縄県～】 じゅーしいー もずく汁 ゴーヤチャンプルー パインゼリー	○	豚肉 焼きちくわ 鯉節 生揚げ 卵 豆腐	牛乳 もずく 粉寒天	にんじん あさつき	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ ゴーヤ 大根 パイン缶 パインジュース	米 ジャがいも	油 ごま ごま油			きのこ類	
20	水	豚肉と高菜の炊き込みごはん まぐろの東煮 冬瓜のかきたま汁	○	豚肉 鶏肉 大豆 かじき鮓 豆腐 卵	牛乳 こんぶ	高菜 にんじん ほうれん草	しょうが ねぎ 冬瓜	米 こんにゃく 砂糖 でんぷん 小麦粉	油			果物類	
夏 休 み													
8/26	金	練馬区内産なす入りドライカレー わかめサラダ	○	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 干しぶどう にんにく しょうが なす きゅうり もやし	米 大麦 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油 ごま			緑黄色野菜	

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
7月分平均	825	32.2	26.1	396	3	298	0.40	0.55	22	6.2	4.1
基準値	850	19~35	23.6~28.3	420	4	210	0.60	0.60	33	7.5	3未満

