



# 7月のこんだて



大泉中学校

2(月)⑩	3(火)⑩	4(水)⑩	5(木)	6(金)
853kcal 37.5g はんげしょう 【半夏生献立】 牛乳 たこめし 白身魚のマヨネース焼き きゅうりのおかか和え かぼちゃの味噌汁	825kcal 32.6g 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	880kcal 32.2g 牛乳 四川豆腐丼 カラフルサラダ	792kcal 27.9g 牛乳 冷やし中華 ミニトマト(2ヶ) マドレーヌ	859kcal 28.4g 【七夕献立】 牛乳 夏ちらし ちくわの二色揚げ 七夕汁 くだもの
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
817kcal 28.1g 牛乳 チンジャオロース丼 ひじきサラダ 杏仁豆腐	884kcal 33.5g 牛乳 ワインナードックパン 枝豆ポテト 春雨スープ とうもろこし	812kcal 35.2g 牛乳 ゆかりごはん まぐろと大豆の東煮 ごま和え かきたま汁	907kcal 23.9g 牛乳 夏野菜カレー オニオンドレッシング サラダ	818kcal 33.6g 牛乳 しらすとわかめのごはん 擬製豆腐のあんかけ 具だくさんの味噌汁
16(月)	17(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
海の日 	898kcal 34.9g 牛乳 ミルクパン なすのミートグラタン 野菜の千切りスープ くだもの	814kcal 30.8g 牛乳 炒飯(チャーハン) 春巻き 広東スープ	769kcal 32.8g 牛乳 冷やしきつねうどん かき揚げ ミニトマト	806kcal 31.2g 【郷土食～沖縄県～】 牛乳 じゅーしいー ゴーヤチャンプルー わかめスープ パインゼリー

9/3(月)
938kcal 28.5g 牛乳 なす入りドライカレー わかめサラダ

  
 きゅうり・なす・じゃがいも・たまねぎは練馬区内産を使用する予定です。  


☆○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。  
 ☆学校納入金引き落とし日(給食費含む)  
 2回目 7/17(火)、(予備日)7/25(水)  
 3回目 8/15(水)、(予備日)8/27(月)



【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

平成24年 7月				6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの
				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	
日	曜	献立名	牛乳	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	
2	月	【半夏生献立】 たこめし 白身魚のマヨネーズ焼き きゅうりのおかか和え かぼちゃの味噌汁	○	油揚げ たこ ホキ味噌 糸削り節	牛乳のり	かぼちゃ 小松菜 にんじん	ごぼう 玉ねぎ しめじ とうもろこし きゅうり	米 もち米 砂糖	油 ごま マヨネーズ	芋類
3	火	ピザバーガー フライドポテト イタリアンスープ さくらんぼ	○	ベーコン ハム 鶏肉 白いんげん豆 卵	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ビーマン	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし さくらんぼ	ミルクパン じゃがいも	油	小魚類
4	水	四川豆腐丼 カラフルサラダ	○	豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん 青梗菜 赤ビーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり たけのこ 干し椎茸 とうもろこし	米 大麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油	種実類
5	木	冷やし中華 ミニトマト マドレーヌ	○	豚肉 卵	牛乳	にんじん	きゅうり もやし レモン ミニトマト	中華めん 砂糖 小麦粉	ごま油 油 ごま パター	海藻類
6	金	【七夕献立】 夏ちらし ちくわの二色揚げ 七夕汁 巨峰	○	鶏肉 油揚げ 卵 ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜	かんぴょう 干し椎茸 れんこん 枝豆 ねぎ 巨峰	米 砂糖 小麦粉 麩 でんぷん そうめん	油 ごま	淡色野菜
9	月	チンジャオロース丼 ひじきサラダ 杏仁豆腐	○	豚肉	牛乳 ひじき 粉寒天	赤・青ビーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり とうもろこし みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	芋類
#	火	ウイナードックパン 枝豆ポテト 春雨スープ とうもろこし	○	フランクフルト 鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 枝豆 もやし 干し椎茸 玉ねぎ とうもろこし	ミルクパン じゃがいも 春雨	油 パター ごま油	緑黄色野菜
#	水	ゆかりごはん まぐろと大豆の東煮 ごま和え かきたま汁	○	かじきまぐろ 卵 豆腐 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ えのき しめじ ねぎ	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	海藻類
#	木	夏野菜カレー オニオンドレッシングサラダ	○	鶏肉 大豆	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 キャベツ きゅうり とうもろこし 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 中ザラ糖	油 パター ごま油	きのこ類
#	金	しらすとわかめのごはん 擬製豆腐のあんかけ 貝だくさんの味噌汁	○	鶏肉 大豆 押し豆腐 卵 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん 小松菜	干し椎茸 玉ねぎ だいこん こんにゃく えのき ねぎ	米 大麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油 ごま	果物類
#	火	ミルクパン なすのミートグラタン 野菜の千切りスープ プラム	○	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ なす トマト缶 キャベツ プラム	ミルクパン 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 パター	小魚類
#	水	炒飯（チャーハン） 春巻き 広東スープ	○	焼き豚 なたと 豚肉 豆腐 うずら卵 鶏肉	牛乳	グリーンピース いら にんじん 青梗菜	とうもろこし 玉葱 たけのこ しょうが たけのこ 干し椎茸 白菜 ねぎ もやし	大麦 米 春巻きの皮 春雨 小麦粉 でん粉	油 ごま油	種実類
#	木	冷やしきつねうどん かき揚げ ミニトマト	○	油揚げ ちくわ えび いか	牛乳	にんじん	きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ 糸みつば ミニトマト	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 でんぷん	油	豆類
#	金	【郷土食～沖縄県～】 じゅーしいー ゴーヤチャンプルー わかめスープ パインゼリー	○	豚肉 粉かつお 大豆 卵 生揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん igaうり	にんにく しょうが あさつき 玉ねぎ もやし ねぎ たけのこ バイン缶	米 じゃがいも	油 ごま	緑黄色野菜
夏季休業日										
9/3	月	なす入りドライカレー わかめサラダ	○	豚肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん グリンピース	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 福神漬	米 大麦 小麦粉 砂糖	油 パター ごま油 ごま	きのこ類

※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	838	31.6	26	399	3.1	304	0.39	0.57	22	6.2	4
基準値	850	19~35	23.6~28.3	420	4	210	0.60	0.60	33	7.5	3未満