

# 7月のこんだて



大泉中学校

<b>1(金)</b>
エネルギー たんぱく質 687kcal 31.2g
<b>【半夏生献立】</b>
牛乳
たこめし
千草蒸し
さつま汁
さくらんぼ

<b>4(月)</b> 826kcal 33.6g 牛乳 麦ごはん さばの文化干し 豚肉となすのみそ炒め 冬瓜入りかきたま汁	<b>5(火)</b> 772kcal 32.3g 牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 スナックゴーヤ 塩豚汁	<b>6(水)</b> 771kcal 32.6g ★世界の料理・ギリシャ★ ☆ラッキースター献立☆ 牛乳・胚芽パン ムサカ レヴィスィア (ひよこ豆のスープ)	<b>7(木)</b> 759kcal 26.8g <b>【七夕献立】</b> 牛乳 あなご入り夏ちらし 切干大根の和え物 天の川汁 星空ゼリー	<b>8(金)</b> 801kcal 31.3g ☆米と味噌の日☆ 牛乳 ごはん(千葉県産ふさこがね) 手羽先風から揚げ 野菜とわかめのごま酢和え 八丁味噌の赤だし
<b>11(月)</b> 741kcal 28.6g 牛乳 ごはん わかめのジュージュー 野菜のツナ和え 野菜と生揚げの煮物	<b>12(火)</b> 804kcal 33.7g 牛乳 豚肉のおろし丼 ちくわぶ入り五目汁 茹でとうもろこし	<b>13(水)</b> 749kcal 31.3g 牛乳 麦ごはん いわしのかぼ焼き 塩和え モロヘイヤと厚揚げの みそ汁	<b>14(木)</b> 758kcal 36.9g ★郷土料理・鹿児島★ 牛乳 奄美の鶏飯 きびなごのから揚げ 小松菜のごまみそ和え	<b>15(金)</b> 726kcal 28.0g <b>【セレクト給食】</b> 牛乳 トマト担々つけ麺 野菜チップス セレクト冷凍フルーツ (みかん・パイナップル)
<b>18(月)</b>  海の日	<b>19(火)</b> 873kcal 21.2g <b>【小中連携献立】</b> 牛乳 大泉東小の夏野菜カレー 福神漬け フルーツポンチ	<b>20(水)</b>  終業式		

<b>9/1(木)</b> 788kcal 23.8g 牛乳 ひき肉と野菜の ドライカレー コールスローサラダ サイダーゼリー	<b>9/2(金)</b> 943kcal 33.4g 牛乳 練馬スパゲティ 野菜のガーリックソテー ココアマフィン
---	---



※都合により献立内容を変更する場合があります。

※今月から月1回小中連携献立を実施します。  
その日は大泉小・大泉東小・大泉第六小・大泉中で全校同じ  
献立を実施予定です。

※9月の献立表は9月1日に配付します。9月1・2日の献立を  
のせているので捨てないようにしましょう。



令和4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	
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	
				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	【半夏生献立】 たこめし 干草蒸し さつま汁 さくらんぼ	○	たこ 油揚げ 鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	人参 みつば 小松菜	しいたけ ごぼう 玉ねぎ 大根 グリンピース ねぎ さくらんぼ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	小魚類
4	月	麦ごはん さばの文化干し 豚肉となすのみそ炒め 冬瓜入りかきたま汁	○	さば 豚肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 ほうれん草	なす 冬瓜	米 麦 砂糖 片栗粉	油	きのこ類
5	火	高野豆腐のそぼろ丼 スナックゴーヤ 塩豚汁	○	鶏肉 高野豆腐 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	しょうが しいたけ ゴーヤ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	藻類
6	水	★世界の料理・ギリシャ★ ☆ラッキースター献立☆ 胚芽パン ムサカ レヴィスィア (ひよこ豆のスープ)	○	ベーコン 豚肉 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ クリーム	人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ なす しょうが キャベツ	胚芽パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター	緑黄色野菜
7	木	【七夕献立】 あなご入り夏ちらし 切干大根の和え物 天の川汁 星空ゼリー	○	油揚げ あなご 卵 ツナ かまぼこ ゼラチン	のり 牛乳 寒天	人参 小松菜 オクラ	しいたけ れんこん 切干大根 きゅうり 枝豆 玉ねぎ ぶどうジュース みかん	米 砂糖 そうめん 麩	油 ごま	芋類
8	金	☆米と味噌の日☆ ごはん (千葉県産ふさこがね) 手羽先風から揚げ 野菜とわかめのごま酢和え 八丁味噌の赤だし	○	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ほうれん草	にんにく しょうが キャベツ もやし なめこ ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	淡色野菜
11	月	ごはん わかめのジュージュー 野菜のツナ和え 野菜と生揚げの煮物	○	ツナ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 さやいんげん	ねぎ きゅうり キャベツ しいたけ 大根	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	果物類
12	火	豚肉のおろし丼 ちくわぶ入り五目汁 茹でとうもろこし	○	豚肉 豆腐	牛乳	にら 人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ 大根 しめじ 白菜 ねぎ とうもろこし	米 しらたき ちくわぶ 砂糖 片栗粉 こんにゃく	油	緑黄色野菜
13	水	麦ごはん いわしのかば焼き 塩和え モロヘイヤと厚揚げのみそ汁	○	いわし 厚揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 モロヘイヤ	もやし 玉ねぎ えのき しょうが	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	豆類
14	木	★郷土料理・鹿児島★ 奄美の鶏飯 きびなごのから揚げ 小松菜のごまみそ和え	○	鶏肉 卵 みそ	のり 牛乳 きびなご	小ねぎ 人参 小松菜	しいたけ たくあん しょうが もやし しめじ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま	淡色野菜
15	金	【セレクト給食】 トマト担々つけ麺 野菜チップス セレクト冷凍フルーツ (みかん・パイナップル・りんご)	○	豚肉 みそ 高野豆腐	牛乳	トマト にら 人参	しいたけ もやし ねぎ にんにく しょうが れんこん (みかん・パイナップル・りんご)	中華麺 じゃがいも 砂糖 さつまいも	油 ラード ごま油 ごま	小魚類
19	火	【小中連携献立・大泉東小】 大泉東小の夏野菜カレー 福神漬け フルーツポンチ	○	豚肉	牛乳	人参 ピーマン かぼちゃ トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ なす スッキーニ 福神漬け りんご みかん パイン 桃 すいか	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	豆製品
 夏季休業日										
9/1	木	ひき肉と野菜のドライカレー コールスローサラダ サイダーゼリー	○	豚肉	牛乳 寒天	ピーマン 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ レーズン キャベツ コーン みかん レモン	米 麦 砂糖 米粉 サイダー	油	魚介類
9/2	金	練馬スパゲティ 野菜のガーリックソテー ココアマフィン	○	ツナ ベーコン 卵	のり 牛乳	パセリ 人参 小松菜	大根 にんにく キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖 小麦粉 チョコレート	油 バター	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。  
 \* **太字**の食材は練馬区産を使用予定です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
7月分平均	772	30.6	26.4	367	3.1	318	0.44	0.63	32	6.6	3.3

※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。