

令和元年度 練馬区立八坂中学校

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	月	○	大豆入り中華ごはん 鶏肉のねぎソース ◎白玉わかめスープ ナムル	豚肉 大豆 油揚げ 牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ 豆腐	米 もち米 おおむぎ 油 砂糖 ごま 白玉 ごま油	にんにく 干しいたけ にんにく しょうが ねぎ えのきたけ もやし こまつな	エネルギー 753 Kcal たんぱく質 18.0 % 脂質 34.4 %
2	火	○	★たこのかき揚げ丼 油揚げと豆腐の味噌汁 野菜ののり和え	えび まだこ しらす干し たまご 牛乳 豆腐 油揚げ みそ のり	米 油 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油	たまねぎ にんにく ねぎ エリンギ ごぼう だいこん ほうれんそう もやし えのきたけ	エネルギー 863 Kcal たんぱく質 15.5 % 脂質 23.6 %
3	水	○	☆なすとトマトのスパゲティ ツナドレサラダ ◎ココアケーキ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 ツナ缶 たまご	スパゲティ 油 砂糖 ごま油 バター 小麦粉	ハセリ にんにく にんじん たまねぎ エリンギ セロリー トマト缶 なす キャベツ きゅうり もやし	エネルギー 925 Kcal たんぱく質 17.1 % 脂質 32.6 %
4	木	○	★夏ちらし いかのスタミナ揚げ ★天の川汁 ★セタゼリー	鶏肉 えび いか たまご のり 牛乳 かまぼこ 豆腐 アガー(海藻の粉)	米 砂糖 油 ごま でん粉 小麦粉 そうめん 星麩 カルピス	しいたけ にんにく れんこん かんぴょう えだまめ にんにく ねぎ ぶどうジュース みかん缶 パイン缶	エネルギー 810 Kcal たんぱく質 17.1 % 脂質 25.4 %
5	金	○	ジャンバラヤ スパニッシュオムレツ ホットポテトサラダ	鶏肉 ワインナー えび いか ひよこめ 牛乳 ベーコン 豚肉 クリーム レンズまめ たまご	米 バター 油 じゃがいも 砂糖	セロリー にんにく たまねぎ 青ヒーマン 赤ヒーマン スイートコーン キャベツ	エネルギー 780 Kcal たんぱく質 15.1 % 脂質 30.8 %
8	月	○	わかめごはん ヘルシー酢豚 わかくさポテト 春雨サラダ	わかめ 牛乳 豚肉 凍り豆腐 あおのり	米 おおむぎ ごま でん粉 油 砂糖 じゃがいも 春雨 ごま油	しょうが にんにく 青ヒーマン たまねぎ たけのこ しいたけ もやし	エネルギー 878 Kcal たんぱく質 13.2 % 脂質 25.4 %
9	火	○	セルフフィッシュバーガー 小松菜とコーンの炒めもの サイダーポンチ	ホキ たまご 牛乳 油揚げ 寒天	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 炭酸飲料(サイダー)	キャベツ にんにく こまつな みかん缶 パイン缶 もも缶	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 16.1 % 脂質 28.4 %
10	水	○	麦ごはん のりのつくだ煮 大豆入り筑前煮 キャベツのおひたし ☆果物(冷凍パイ)	牛乳 のり 鶏肉 大豆 さつまいも 揚げ かつお節	米 おおむぎ 砂糖 油 ごんにゃく じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんにく さやいんげん キャベツ 冷凍パイ	エネルギー 717 Kcal たんぱく質 14.8 % 脂質 21.2 %
11	木	○	☆冷やしきつねうどん 大学芋 野菜のごま酢和え	豚肉 油揚げ 牛乳	冷凍うどん 砂糖 油 さつまいも 水あめ ごま	ねぎ ほうれんそう こまつな もやし にんにく	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 13.8 % 脂質 26.8 %
12	金	○	豚肉のみそ炒め丼 えのきのすまし汁 じゃがいももち	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳 わかめ 豆腐 なると チーズ	米 油 砂糖 じゃがいも でん粉	たまねぎ にんにく たけのこ ヒーマン ねぎ にんにく しょうが えのきたけ	エネルギー 843 Kcal たんぱく質 16.4 % 脂質 25.6 %
16	火	○	タコライス もずくスープ 夏野菜の南蛮漬け	豚肉 チーズ 大豆 牛乳 たまご 豆腐 もずく	米 おおむぎ 油 でん粉 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんにく トマト缶 キャベツ ねぎ なす かぼちゃ ヒーマン	エネルギー 814 Kcal たんぱく質 12.7 % 脂質 31.7 %
17	水	○	ツナチーズトースト ☆フレッシュトマトのスープ ☆枝豆のサラダ ☆果物(すいか)	ツナ缶 ピザチーズ 牛乳 ベーコン レンズまめ たまご	食パン マヨネーズ(アル ルギーフリー) じゃがいも でん粉 油 砂糖	ハセリ たまねぎ トマト むきえだまめ キャベツ スイートコーン にんにく すいか	エネルギー 857 Kcal たんぱく質 15.1 % 脂質 48.5 %
18	木	○	☆さんまの蒲焼き丼 うすくず汁 ☆ゆでとうもろこし	さんま 牛乳 豆腐 かまぼこ	米 油 でん粉 砂糖	にんにく だいこん えのきたけ ねぎ こまつな スイートコーン	エネルギー 830 Kcal たんぱく質 13.9 % 脂質 30.8 %
19	金	○	夏野菜のカレーライス ひじきのマリネ カルピスゼリー	豚肉もも 牛乳 ハム 芽ひじき ツナ缶 寒天 乳酸菌飲料	米 おおむぎ 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ なす もやし かぼちゃ にんにく トマト缶 キャベツ	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 12.2 % 脂質 26.9 %
			夏野菜のカレーライス ひじきのマリネ みかんゼリー	豚肉もも 牛乳 ハム 芽ひじき ツナ缶 寒天	米 おおむぎ 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ トマト缶 キャベツ みかん缶 みかんジュース	エネルギー 821 Kcal たんぱく質 12.7 % 脂質 23.9 %

※学校行事・食材等の関係で、献立が変更になることがあります。

☆季節のこんだて ◎新こんだて ★行事等によるこんだて

食材	小松菜 なす トマト	豚肉 ねぎ 青梗菜 とうもろこし	柑橘類	青ヒーマン ごはん	にんにく りんご ごはん	じゃが芋	人参 大根
産地	練馬区	茨城	愛媛・熊本	宮崎	青森	長崎	北海道
食材	もやし	すいか	さつまいも	鶏肉	しょうが	エリンギ セロリー パセリ えのきたけ	キャベツ きゅうり ほうれん草
産地	栃木	山形	千葉	岩手	高知	長野	群馬

◎1日(月)  
・2年生はオーケストラ鑑賞教室で給食はありません。  
◎2日(火)  
・1年生はうどん作りで給食はありません。  
6月に収穫した小麦粉を使ってうどんにします。  
◎学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
7月の給食費の引き落としは22日(月)です。  
8月の給食費の引き落としは20日(火)です。  
前日までに残高を確かめて入金お願いいたします。

学校給食摂取基準	エネルギー Kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄分 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A(β-カロテン)μg	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂中 平均	821	14.8	29.5	364	2.8	281	0.45	0.59	31	5.4	3.1
摂取基準	830	エネルギーの (13~20%)	エネルギーの (20~30%)	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

※7月の飲用牛乳の生乳産地予定は 東京、群馬、岩手、青森、宮城、秋田、北海道です

