

# 令和元年 7月の献立

上段：3～4年生（1～2年は0.9倍、5～6学年は1.1倍）  
下段：7～9年生



練馬区小中一貫教育校大泉校学園

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量	
		血や肉、骨や歯になる			体を動かす熱や力になる			体の調子を整える			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1 月	カリカリ梅じゃこご飯 ぎせい豆腐 和風サラダ みそ汁 牛乳	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 かつお節 昆布 わかめ 油揚げ みそ			米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋			かりかり梅 たまねぎ にんじん みつば きゅうり キャベツ レモン ゆず ねぎ			601	17.5
											729	17.3
2 火	ジャージャー麺 エビワンタンスープ バインゼリー 牛乳	大豆 豚肉 みそ 牛乳 えび 寒天			中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま ワンタンの皮			生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ たら もやし きゅうり たまねぎ チンゲンサイ バインアップルジュース			668	15.7
											814	15.4
3 水	2年生食材体験 とうもろこし 中華丼 とうもろこし 大豆いりこスナック 牛乳	豚肉 えび やりいか うずら卵 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ			米 麦 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま			コーン にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 白菜 キャベツ チンゲンサイ			615	16.7
											741	16.5
4 木	ご飯 魚の照り焼き 野菜とアーモンドの味噌和え 沢煮碗 牛乳	牛乳 めばる みそ 昆布 豚肉 油揚げ 牛乳			米 大麦 みずあめ 砂糖 片栗粉 アーモンド ごま油 こんにゃく			生姜 キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ			612	17.6
											748	17.4
5 金	行事食 七夕 ちらし寿司 ごま和え 七夕そうめん汁 水ようかん 牛乳	高野豆腐 えび 卵 のり 牛乳 昆布 寒天			米 麦 砂糖 ごま油 あん そうめん			かんぴょう 干しいたけ にんじん さやえんどう キャベツ 小松菜 ねぎ			584	13.9
											709	13.4
8 月	ごまご飯 イカのチリソース 焼き豚と青梗菜の中華和え スーミータン 牛乳	牛乳 いか 焼き豚 卵			米 麦 ごま 片栗粉 米粉 ごま油 油 砂糖			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ コーン 葉ねぎ			616	16.3
											754	16.6
9 火	ご飯 さばのみそ煮 野菜の磯和え 冬瓜汁 牛乳	牛乳 さば みそ 昆布 のり 鶏肉 油揚げ			米 麦 砂糖 ごま油			生姜 キャベツ にんじん とうがん わけぎ			593	15.2
											618	18.2
10 水	1年生食材体験 枝豆 ツナトースト 夏野菜のミネストローネ 枝豆 冷凍みかん 牛乳	まぐろ缶 牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆			食パン マヨネーズ 油 じゃが芋 マカロニ オリーブ油			たまねぎ パセリ にんにく にんじん セロリー トマト缶 キャベツ ズッキーニ コーン 枝豆 みかん			593	15.2
											719	14.9
11 木	ソース焼きそば 蒸し鶏サラダ 杏仁豆腐 牛乳	豚肉 青のり 牛乳 鶏肉 寒天 コンデンスミルク			中華めん 油 ごま油 砂糖			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし 大根 きゅうり 赤ピーマン			656	15.4
											801	15.2
12 金	ご飯 わかさぎの甘辛揚げ 野菜の梅おかかあえ みそ汁 牛乳	牛乳 わかさぎ 昆布 豆腐 油揚げ みそ			米 麦 片栗粉 油 砂糖			生姜 キャベツ にんじん 練り梅 たまねぎ 小松菜 ねぎ			575	15.7
											737	28.8
16 火	黒砂糖パン スペインオムレツ グリーンサラダ じゃが芋のポターージュ ジョア	ジョア 牛乳 ソーセージ 卵 チーズ 鶏肉			黒砂糖パン 油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖			たまねぎ トマト ピーマン キャベツ きゅうり アスパラガス にんにく りんご にんじん セロリー コーン 黄ピーマン かぶ パセリ			612	17.4
											811	17.1
17 水	食育の日 ソウル料理 豚キムチ丼 野菜のナムル ワカメスープ メロン 牛乳	豚肩 牛乳 昆布 わかめ			油 砂糖 片栗粉 ごま油 米 麦 ごま			にんにく 生姜 白菜キムチ たまねぎ もやし にら 大根 にんじん ほうれん草 干しいたけ ねぎ メロン			583	14.8
											701	14.4
18 木	セレクト献立 とうもろこしご飯 鶏の照り焼き もしくは おろしハンバーグ 粉ふき芋 みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 厚揚げ 昆布 豆腐 油揚げ みそ			米 麦 油 牛脂 片栗粉 砂糖 じゃが芋			コーン 生姜 たまねぎ 大根 わけぎ			683	15.8
											836	15.6
19 金	夏野菜カレー ツナサラダ おかしな目玉焼 牛乳	豚肉 牛肉 牛乳 まぐろ缶 寒天 コンデンスミルク			米 麦 牛脂 じゃが芋 小麦粉 パター 油 砂糖			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 トマト缶 りんご セロリー ズッキーニ なす ピーマン キャベツ きゅうり 赤ピーマン 桃缶			771	12.5
											943	12.0

食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	628	15.9	29.3	2.2	360	93	2.2	181	0.34	0.49	32	4.4
	770	15.7	28.3	2.8	407	113	2.8	213	0.42	0.56	40	5.5
基準値	650	エネルギーの	エネルギーの	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上
	830	13~20%	20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.0以上

# 令和元年 8月の献立

29 木	ナン パターチキンカレー コーンサラダ 冷凍みかん 牛乳	牛乳 鶏肉 ヨーグルト クリーム			ナン パター オリーブ油 砂糖 はちみつ			にんにく 生姜 たまねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン みかん			602	15.6
											756	15.4
30 金	牛豚ミックス丼 大根わかめサラダ みそ汁 牛乳	牛肉 豚肉 牛乳 わかめ 昆布 油揚げ みそ			米 麦 なたね油 しらたき 砂糖 ごま油 ごま			生姜 たまねぎ 大根 きゅうり レモン ゆず ごぼう キャベツ わけぎ			609	15.8
											741	15.5

《6月に使用した食材産地》 給食で使用するすべての食材は、業者により産地、安全性を確認して使用しています。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
牛乳	宮城 千葉	大豆	北海道	鶏卵	栃木	かえり煮干し	愛媛	さば	ノルウェー	キャベツ	東京（練馬）
	青森 秋田	レンズ豆	カナダ		埼玉	香川		メバル	アメリカ	小松菜	東京
	岩手 北海道	くるみ	アメリカ	牛肉	熊本	ニギス	富山	枝豆	秋田	れんこん	茨城
バター	北海道	トウバンジャン	栃木	鶏肉	岩手		石川	にんにく	香川	メロン	茨城
米	秋田	テンメンジャン	長野	豚肉	群馬	いわし	北海道	セロリ	静岡	小玉すいか	茨城