

# 令和2年度 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 日 曜	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		1食分* (kcal)	たんぱく質 (%)
1 水	いわしのかば焼き丼 豚汁 牛乳	いわし 牛乳 昆布 豚肩 油揚げ みそ		米 麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋 こんにやく		しょうが ごぼう にんじん 大根 ねぎ		637	17.0
								784	17.1
2 木	黒砂糖パン ABCスープ レバーとポテトのマリアナ揚げ 牛乳	牛乳 豚レバー 豆乳 ベーコン 大豆		黒砂糖パン じゃが芋 片栗粉 米粉 油 砂糖 アーモンド オリーブ油 マカロニ		生姜 セロリ りんご たまねぎ 大根 にんじん パセリ		635	16.0
								800	15.7
3 金	ごまご飯 ジャージャン豆腐 カルピスゼリー 牛乳	牛乳 豚肩 厚揚げ みそ 寒天		米 白ごま ごま油 砂糖 片栗粉 カルピス		生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キヤベツ		629	15.4
								753	15.2
6 月	ご飯 ポークチャップ みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 昆布 豆腐 みそ		米 なたね油		たまねぎ にんじん しめじ いんげん トマト 大根 ねぎ		582	16.7
								703	16.6
7 火	★行事食 七夕★ ちらし寿司 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 なたね油 そうめん 手毬麩 小豆		かんぴょう 干しいたけ にんじん さやえんどう 小松菜		573	14.0
								694	13.5
8 水	フィッシュバーガー コンソメスープ とうもろこし 牛乳	しいら 牛乳 鶏むね		胚芽パン 小麦粉 パン粉 油 オリーブ油		りんご にんじん たまねぎ セロリ コーン パプリカ かぶ パセリ		566	20.3
								712	21.0
9 木	チンジャオロース丼 冷凍もち 牛乳	豚肉 牛乳		米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油		生姜 にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ 桃		560	14.6
								672	14.3
10 金	チキンライス マカロニスープ アップルゼリー 牛乳	鶏むね 牛乳 ソーセージ 粉チーズ クリーム 寒天		米 麦 油 なたね油 マカロニ 片栗粉 砂糖		にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー りんごジュース		628	13.9
								765	13.5
11 土	ねりまスパゲティ 冷凍りんご 牛乳	まぐろ缶 のり 牛乳		スパゲティ オリーブ油 砂糖		大根 たまねぎ レモン りんご		552	15.4
								662	15.3
13 月	ハヤシライス 冷凍みかん 牛乳	牛肉 エバミルク クリーム 牛乳		米 麦 牛脂 バター 小麦粉 ざらめ		にんにく 生姜 たまねぎ パセリ マッシュルーム トマトジュース セロリ トマト缶 みかん		698	11.9
								852	11.6
14 火	ゆかりごはん 肉野菜炒め 枝豆 牛乳	牛乳 豚肩		米 麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし キヤベツ きくらげ りんご にら 枝豆		597	16.2
								727	16.1
15 水	キムチチャーハン 春雨スープ あしたばケーキ 牛乳	豚肩 牛乳 とり肉 卵		米 麦 なたね油 春雨 片栗粉 砂糖 小麦粉 バター アーモンド		生姜 にんにく にんじん ねぎ キムチ もやし きくらげ チンゲンサイ あしたば		592	13.1
								679	12.9
16 木	ソースかつ丼 沢煮碗 牛乳	豚肉 卵 牛乳 とり肉		米 麦 小麦粉 パン粉 なたね油 砂糖 ごま油 こんにやく 片栗粉		にんじん 大根 小松菜 ねぎ		647	14.9
								811	15.0
17 金	マーガリンパン チリコンカン ピーチゼリー 牛乳	牛乳 大豆 豚ひき肉 レンズ豆 寒天		マーガリンパン 米油 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト缶 りんご 桃ジュース		595	16.5
								753	16.1
20 月	ご飯 筑前煮 オレンジゼリー 牛乳	牛乳 鶏もち 寒天		米 油 こんにやく 里芋 砂糖		干しいたけ にんじん ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん オレンジジュース		592	14.4
								706	14.3
21 火	麻婆豆腐丼 冷凍パイナップル 牛乳	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳		米 麦 油 砂糖 片栗粉		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ にら 冷凍パイ		611	16.3
								736	16.1
22 水	ソース焼きそば 大豆いりこスナック 冷凍みかん 牛乳	豚肉 青のり かつお節 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ		中華めん なたね油 片栗粉 油 砂糖 ごま		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キヤベツ もやし みかん		656	16.0
								791	15.9
27 月	ご飯 鶏肉のオイスター炒め フィッシュアーモンド 牛乳	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ		米 ラード 油 じゃが芋 砂糖 アーモンド		生姜 黄ピーマン たまねぎ にんじん きくらげ ブロッコリー		666	15.4
								817	15.3
28 火	中華丼 杏仁豆腐 牛乳	豚肉 えび やりいか うずら卵 牛乳 寒天 コンデンスミルク		米 麦 なたね油 片栗粉 ごま油 砂糖		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 白菜 キヤベツ チンゲンサイ		593	14.6
								719	14.2
29 水	ホットドッグ コーンポタージュ フライドポテト 牛乳	ウインナー 牛乳 豆乳		コッパン 油 じゃが芋 バター 片栗粉		トマトピューレ たまねぎ コーン パセリ		613	14.2
								814	13.8
30 木	炊き込みご飯 豚肉と野菜のかりん揚げ 冷凍洋梨 牛乳	とり肉 油揚げ 牛乳 豚肉		米 麦 なたね油 こんにやく 砂糖 じゃが芋 片栗粉 大豆油 ごま		にんじん ごぼう 枝豆 生姜 洋なし		581	15.3
								702	15.0
31 金	夏野菜カレー パインゼリー 牛乳	とり肉 豚肩 牛肉 牛乳 寒天		米 麦 牛脂 じゃが芋 小麦粉 バター 油 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご セロリ ズッキーニ なす ピーマン パインジュース		709	12.1
								865	11.7

※ 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22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	614	15.1	28.3	1.9	316	87	2.2	379	0.38	0.54	23	3.8
	751	15.0	27.3	2.5	340	105	2.8	462	0.47	0.61	29	4.8
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上
	2.5未満			450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.0以上	