令和３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桜学園

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)
1	木	わかめごはん 牛乳 いわしのつみれ汁 筑前煮	わかめ ぎゅうにゅう いわし みそ とりにく	こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら こんにゃく さといも さとう	しょうが にんにく ねぎ にんじん だいこん ほししいたけ ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん	592 720	17.6 17.4
2	金	キムタクチャーハン 牛乳 トックスープ プラム	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら トック	にんにく しょうが にんじん キムチ たくあん にら ほししいたけ たまねぎ ねぎ チンゲンサイ プラム	550 663	13.9 13.3
5	月	油麩丼 牛乳 わかめのみそ汁 ずんだもち	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ	こめ むぎ あぶら あぶらふ さとう かたくりこ しらたまこ	たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎ ほししいたけ だいこん えだまめ	674 825	16.2 16.1
6	火	パエリア 牛乳 スペイン風にんにくと卵のスープ ふるふるオレンジゼリー	とりにく あさり いか えび ぎゅうにゅう たまご チーズ かんてん	こめ むぎ あぶら オリーブゆ かたくりこ パンこ さとう	にんにく たまねぎ レモン あかピーマン きピーマン トマト マッシュルーム パセリ にんじん エリンギ しめじ ほうれんそう みかんジュース みかんかん	638 760	20.4 20.9
7	水	桜えびとモロヘイヤのかき揚げ丼 牛乳　七夕そうめん汁 パイナップルケーキ	さくらえび ぎゅうにゅう たまご	こめ むぎ さつまいも こむぎこ あぶら さとう かたくりこ そうめん アーモンド バター	たまねぎ にんじん モロヘイヤ ねぎ こまつな パインアップルかん レモン	677 797	12.5 12.0
8	木	ビビンバ　牛乳 ワカメスープ	ぶたにく たまご みそ ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	ぜんまい しょうが にんにく もやし にんじん こまつな ほししいたけ たまねぎ ねぎ	650 795	17.0 16.8
9	金	シシジューシー 牛乳 もずくのみそ汁 ししゃもフライ にんじんシリシリ	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう もずく あぶらあげ とうふ みそ ししゃも ツナ たまご かつおぶし	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	665 801	20.0 19.3
12	月	カリカリ梅ご飯 牛乳 豚汁　鶏肉のから揚げ パリパリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそとりにく	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく かたくりこ こめこ あぶら ワンタンのかわ さとう	かりかりうめ ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	659 687	16.3 12.6
13	火	なすとトマトのボロネーゼ 牛乳 じゃがいものハニーサラダ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ハム	スパゲティ あぶら オリーブゆ こむぎこ バター じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす マッシュルーム セロリー トマト キャベツ	650 796	18.5 18.3
14	水	ポークカレー　牛乳 水菜サラダ すいか	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも りんご こむぎこ バター ごまあぶら ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト セロリー だいこん みずな コーン すいか	663 809	13.6 13.2
15	木	ナンのピザ　牛乳 ポトフ 冷凍みかん	チーズ ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	ナン オリーブゆ あぶら じゃがいも マカロニ	トマト にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん エリンギ キャベツ セロリー さやいんげん みかん	590 732	17.7 17.6
16	金	ジャージャー麺　牛乳 ゆで豚のごまドレッシング おからのもちもちドーナツ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう おから たまご	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら すりごま ごま こむぎこ じょうしんこ バター あぶら	きゅうり しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ エリンギ ほししいたけ たけのこ キャベツ もやし	690 855	16.2 16.0
19	月	チャーハン 牛乳 バンサンスー 中華風コーンスープ 豆あじの青のり揚げ	やきぶた たまご ぎゅうにゅう とりにくあじ ハム	こめ むぎ ごまあぶら あぶら かたくりこ こめこ あぶら はるさめ さとう	にんにく しょうが コーン グリンピースねぎ にんじん たまねぎ こまつな もやし きゅうり	651 797	18.7 18.7
20	火	ソース焼きそば 牛乳 バンバンジー 杏仁豆腐	ぶたにく かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう とりにく かんてん	ちゅうかめん あぶら ごま すりごま ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし だいこん きゅうり ねぎ みかんかん パインアップルかん ももかん	662 808	17.0 16.8

※　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１４回
※　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。※　給食費は期日までにお納めください。

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	644	16.8	27.9	2.3	372	92	2.6	280	0.42	0.55	28	6.5
	775	16.4	26.4	2.9	409	111	3.3	330	0.51	0.63	36	8.2

*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(基準値)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。