令和４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

練馬区立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	金	わかめごはん 牛乳 ふのみそ汁 筑前煮	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ とりもも	こめ むぎ しろごま やきふ こめあぶら こんにゃく じゃがいも さとう	だいこん ねぎ ほししいたけ にんじん ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん	621 793	15.5 15.3
4	月	パエリア 牛乳 ふわふわたまごのイタリアンスープ アーモンドドーナッツ	とりにく あさり いか　えび ぎゅうにゅう たまご チーズ	こめ むぎ こめあぶら オリーブゆ でんぷん パンこ こむぎこ さとう アーモンド だいずあぶら ふんとう	にんにく たまねぎ レモン あかピーマン きピーマン トマトかん 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	681 873	16.3 16.2
5	火	ナンのピザ 牛乳 ポトフ 冷凍みかん	チーズ ぎゅうにゅう とりもも ウインナー	ナン オリーブゆ こめあぶら じゃがいも マカロニ	トマトピューレ 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	602 766	17.7 17.7
6	水	ソース焼きそば 牛乳 杏仁豆腐	ぶたにく かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん こめあぶら 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 みかんかん パインアップルかん ももかん	604 771	16.4 16.0
7	木	中華おこわ 牛乳 七夕そうめん汁 ユーリンチー	ぶたにく かいばしら ぎゅうにゅう とりにく	こめ もちごめ こめあぶら そうめん・ひやむぎ でんぷん だいずあぶら さとう	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな しょうが	604 776	16.0 15.8
8	金	チンジャオロース丼 牛乳 中華風卵スープ すいか	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ ピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ すいか	660 844	17.3 17.0
11	月	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 こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま でんぷん	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	715 918	17.7 17.5
12	火	深川めし 牛乳 みそ汁 ししゃもフライ にんじんシリシリ	とりにく あさり ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ ししゃも まぐろかん たまご かつおぶし	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ パンこ だいずあぶら こめあぶら さとう	にんじん しょうが ねぎ こまつな	703 888	19.1 18.4
13	水	キムチチャーハン 牛乳 トックスープ すいか	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう しろごま ごまあぶら トック	にんにく しょうが にんじん キムチ にら ねぎ ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ すいか	611 771	13.1 12.8
14	木	ジャージャー麺 牛乳 ゆで豚のごまドレッシング	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん さとう でんぷん ごまあぶら しろすりごま しろごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ しめじ ほししいたけ たけのこ キャベツ もやし きゅうり	605 770	17.4 17.4
15	金	ご飯 牛乳 豚汁 鶏肉のから揚げ ひじきと大豆の煮物	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく ひじき だいず	こめ こめあぶら じゃがいも こんにゃく でんぷん こめこ だいずあぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく	662 721	16.6 12.9
19	火	チャーハン 牛乳 中華風コーンスープ 豆あじのカレー揚げ バンサンスー	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく あじ	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら かたくりこ でんぷん こめこ 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	649 832	18.8 18.8
20	水	ポークカレー 牛乳 水菜サラダ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも りんご こむぎこ バター ごまあぶら しろごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトかん セロリー だいこん みずな コーン	686 881	13.4 12.9

※　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13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。
※　主な食材の生産地　米･･･秋田県、牛乳･･･東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道

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	646	16.6	29.6	2.1	361	89	2.5	271	0.40	0.55	25	6.0
	816	16.1	28.0	2.8	405	111	3.3	333	0.49	0.64	31	8.0

*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。