令和5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 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質* (%)
3	月	鮭わかめごはん 牛乳 えのきのみそ汁 魚の竜田揚げ 野菜のごま和え	さけ わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とうふ みそ さば	こめ むぎ しろごま でんぷん こめこ だいずあぶら さとう しろすりごま	えのきたけ だいこん ねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな	662 854	17.8 17.7
4	火	★長崎ちゃんぽん 牛乳 大豆いりこスナック おかしな目玉焼き	ぶたにく なると ちくわ いか　えび とうにゅう ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ かんてん	ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぷん だいずあぶら ごま	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん もやし たまねぎ キャベツ ねぎ コーン きくらげ もも かん	704 907	18.8 18.7
5	水	**セレクト揚げパン(ココアorシナモン)** 牛乳 ホワイトシチュー 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム かいそう	ねじりパン だいずあぶら グラニューとう こめあぶら じゃがいも マカロニ バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン パセリ キャベツ もやし にんにく	702 913	13.4 12.9
6	木	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐　揚げギョーザ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ぎょうざのかわ ごまあぶら だいずあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ にら キャベツ	712 893	18.4 18.3
7	金	★七夕わかめごはん 牛乳 ★天の川キラキラ和風スープ さばの塩焼き 切干し大根のふくめ煮	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく さば とりにく あぶらあげ	こめ むぎ しろごま そうめん・ひやむぎ トック ごまあぶら だいずあぶら さとう	にんじん こまつな ほししいたけ きりぼしだいこん さやいんげん	680 879	18.1 18.1
10	月	チャーハン 牛乳 ★太平燕　油淋鶏	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか　なると うずらたまご とりにく	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら はるさめ でんぷん だいずあぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ キャベツ きくらげ	701 902	17.7 17.7
11	火	ご飯 牛乳 豚汁 アジフライ　野菜の土佐酢あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ あじ かつおぶし	こめ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく こむぎこ パンこ だいずあぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな	642 825	18.3 18.5
12	水	キムチチャーハン 牛乳 中華スープ **1、2年生が皮むきした** **練馬産朝採りとうもろこし**	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 ごまあぶら はるさめ でんぷん	しょうが にんにく にんじん ねぎ キムチ もやし チンゲンサイ コーン	611 763	13.9 13.4
13	木	★スパゲティナポリタン 牛乳 じゃがいものハニーサラダ	ウインナー ぶたひきにく ベーコン ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめあぶら さとう だいずあぶら じゃがいも はちみつ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトかん キャベツ	624 797	15.3 15.1
14	金	ポークカレー　牛乳 海藻サラダ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう かいそう	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 しろすりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん セロリー キャベツ コーン	690 888	13.6 13.1
18	火	わかめごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉のから揚げ ごま和え	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ とりにく	こめ むぎ しろごま でんぷん こめこ だいずあぶら さとう しろすりごま	だいこん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな	653 843	16.7 16.7
19	水	いわしのかば焼き丼 牛乳 沢煮碗　くだもの	いわし ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ でんぷん こめこ だいずあぶら さとう ごまあぶら こんにゃく	しょうが にんじん だいこん ねぎ みかん	646 823	15.8 16.0
20	木	コーンピラフ　牛乳 ほたてのシチュー ★八丈島産明日葉小倉ケーキ	ぎゅうにゅう とりもも ほたて チーズ クリーム たまご	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー あしたば	746 907	13.5 13.6

9月の予定献立

1	金	豚キムチ丼 牛乳 中華風スープ くだもの	ぶたかた ぎゅうにゅう とりむね とうふ	なたねあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こめ むぎ	にんにく しょうが キムチ たまねぎ もやし にら ほししいたけ にんじん はくさい こまつな みかん		

※　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、牛乳･･･東京、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、山形、北海道
※　★印は新メニュー

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	675	16.2	30.3	2.2	344	95	2.4	225	0.40	0.53	27	6.1
	861	16.1	28.1	3.0	383	121	3.1	274	0.51	0.62	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。