

7月の献立

令和7年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	火	○	ビビンバ サムゲタン風スープ くだもの	豚ひき肉 卵 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ぜんまい もやし 大根 えのきたけ 清見オレンジ	米 春雨 砂糖 もち米	米油 ごま油 白ごま	826	15.3	25.9	2.8
2	水	○	ご飯 さかなの豆田楽焼き 和風サラダ すいとん	さば みそ 大豆 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 白菜	米 砂糖 米粉 でん粉	米油	848	16.7	29.7	2.5
3	木	○	シシジューシー 人参シリシリ アーサ汁 サータアングギー	豚肉 まぐろ 油揚げ 豆腐 豆乳	刻み昆布 牛乳 あおさ	にんじん にら	大根 えのきたけ ねぎ 生姜	米 大麦 砂糖 小麦粉 黒砂糖	米油 油	827	13.3	33.1	3.2
4	金	○	練馬スパゲティ ひじきサラダ いちごミルクケーキ	まぐろ缶	のり 牛乳 ひじき コンデンスミルク	にんじん	にんにく 大根 もやし きゅうり 枝豆 いちご	スパゲティ 砂糖 米粉	オリーブ油 米ぬか油 ごま油	873	14.0	31.9	3.5
7	月	○	★セタの献立★ あなごちらし寿司 天の川すまし汁 サイダーゼリー	油揚げ あなご とり肉 かまぼこ	牛乳 アガー	にんじん オクラ	干しいたけ れんこん かんぴょう 枝豆 大根 ねぎ パインアップル缶	米 砂糖 そうめん ジュース	米ぬか油	760	14.6	22.0	3.0
8	火	○	焼きカレーパン キャベツと鶏肉のポトフ ガーリックポテト	豚ひき肉 レンズ豆 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ粉	たまねぎ にんにく キャベツ	ショートニングパン 米粉 じゃが芋	米ぬか油 油	706	15.1	39.5	3.4
9	水	○	かき揚げ丼 豆腐と青菜の味噌汁 くだもの	いか 竹輪 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ コーン すいか	米 麦 小麦粉 片栗粉 米粉 砂糖	油	769	12.6	22.4	3.3
10	木	○	麦ご飯 豚キムチ豆腐 チャプチェ風	豚肉 豆腐 豚ひき肉	牛乳	にら にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 白菜 キムチ(7%不使用) えのきたけ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 米ぬか油	736	16.2	27.9	2.9
11	金	○	ご飯 あじバーグ カリカリ油揚げのサラダ 豚汁	あじ 鶏ひき肉 豆腐 みそ 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 パン粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	白ごま 米ぬか油 ごま油 米油	861	17.4	29.8	3.2
14	月	○	丸パン フィッシュフライ ポイルキャベツ キャベツのクリームスープ	ホキ とり肉	牛乳 クリーム	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 米粉	油 米ぬか油	741	19.5	35.0	3.8
15	火	○	ご飯 ごまだれサラダ 油揚げのチーズ入り肉詰め焼き みそけんちん汁	油揚げ 大豆 鶏ひき肉 とり肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり コーン ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 ごま油 白すりごま	773	17.0	31.6	2.6
16	水	○	★練馬区産トマトの献立★ ウインナーピラフ 白身魚のラビゴットソース トマトスープ ベビーチーズ	ウインナー 赤魚 豚肉	牛乳 チーズ	トマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン 枝豆 生姜 きゅうり	米 砂糖 じゃが芋	米油 バター 米ぬか油	781	18.0	36.2	3.5
17	木	○	★セレクト給食★ 夏野菜カレー オニオンドレッシングサラダ セレクトデザート	豚肉	牛乳	にんじん トマト缶 かぼちゃ ビーマン	生姜 にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン 冷凍パイン 冷凍りんご 冷凍みかん 冷凍ピーチ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 米油	981	10.1	28.5	2.8

★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

★ お米は宮城県産萌えみのり、岩手県産ひとめぼれ、青森県産まっしぐらを使用します。

★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道

★ セレクト給食は、冷凍パイン、冷凍りんご、冷凍ピーチ、冷凍みかんの中から自分で1つ選んだものを提供します。

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	806	15.3	30.1	3.1	374	120	3.0	265	0.34	0.48	19	7.1



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク