

令和6年度 練馬区立旭丘中学校

				+->-	#2.000		裸馬区立旭丘中学校						
в	曜	牛	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄	-	養	量塩分[
		乳		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	(kcal)		(%)	(g)			
1	月	0	黒砂糖パン なすミートグラタン オニオンスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン	黒砂糖パン マカロニ 米油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ なす トマト缶 トマトピューレ トマトベースト にんじん	781	16.2	34.9	4.2			
2	火	0	もち麦ご飯 さばの文化干し 豚汁 くだもの	牛乳 さば 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 もち麦 ごま油 こんにゃく じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 ねぎ すいか	840	16.6	38.4	3.3			
3	水	0	ポークカレーライス グリーンフレンチサラダ	豚肉 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン もやし	857	11.6	28.1	2.7			
4	木	0	ご飯 豚キムチ豆腐 大根ときゅうりの中華和え 冷凍パイン	牛乳 豚肉 豆腐	米 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ 白菜 キムチ(汎不使用) えのきたけ にら 大根 きゅうり 冷凍パイン	764	15.3	25.1	2.8			
5	金	0	☆ 七夕の献立 ☆ きつね寿司 鶏肉の照り焼き 天の川スープ ほしぞらゼリー	豚ひき肉 大豆 油揚げ 牛乳 とり肉 かまぼこ アガー	米 砂糖 米油 そうめん スイーツこんにゃく	にんじん 生姜 たまねぎ ほうれん草 オクラ ぶどうジュース	783	18.1	23.4	3.6			
8	月	0	ジャージャー麺 海藻サラダ くだもの	豚ひき肉 みそ 牛乳 海藻	中華めん 米油 ごま油 砂糖 片栗粉	もやし きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ コーン オレンジ 干ししいたけ	817	15.8	30.7	3.7			
9	火	0	ご飯 あじのかば焼き 和風ドレッシングサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 あじ 豆腐 みそ わかめ	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま 米油	生姜 大根 きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ なす 小松菜	802	15.6	23.8	3.6			
10	水	0	ルーローハン ルオボータン レモンスカッシュゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 寒天	米 麦 米油 砂糖 ジュース	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ チンゲンサイ 大根 小松菜 レモン	814	15.5	29.0	2.4			
11	木	0	とうもろこしご飯 鶏肉と冬瓜のスープ煮 芋入りサラダ くだもの	牛乳 鶏もも 大豆 かつお節		コーン にんじん たまねぎ にら とうがん 白菜 きゅうり メロン	780	12.6	25.6	2.8			
12	金	0	きなこ揚げパン チリコンカン キャベツのマリネ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 大豆	油 コッペパン 砂糖 米油 グラニュー糖 小麦粉 バター	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン	793	17.1	39.4	4.0			
16	火	0	ウインナービラフ コールスローサラダ ジュリエンヌスープ 米粉のココアマフィン	ウインナー 鶏ひき肉 牛乳 ベーコン 豆乳	米 米油 バター オリーブ油 砂糖 米粉 コーンスターチ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン キャベツ にんじん もやし セロリー	798	10.6	33.4	3.3			
17	水	0	ご飯 いかのかりんとう揚げ こんにゃくサラダ ワンタンスープ	牛乳 いか 豚肉	米 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく 米油 ごま油 ウェーブワンタン	生姜 大根 きゅうり コーン にんじん 白菜 もやし ねぎ にら	810	15.5	22.3	3.4			
18	木	セレクト	☆ セレクト給食 ☆ ビビンバ サムゲタン風スープ	豚ひき肉 卵 牛乳 とり肉	米 米油 春雨 砂糖 ごま油 白ごま もち米	生姜 にんにく ぜんまい にんじん もやし ほうれん草 大根 えのきたけ こねぎ	810	15.7	27.0	2.9			

- ★ 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。
- ★ お米は秋田県産萌えみのりを使用します。
- ★ 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、北海道。
- ★ セレクト給食は、ミルクコーヒー、ジョアマスカット、アップルジュース、牛乳から自分が1つ選んだものを提供します。

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
А	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	807	14.8	29.4	3.2	325	106	2.7	192	0.37	0.49	17	6.9

