

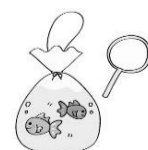


# 令和3年度7月 献立表

練馬区立開進第三中学校

日 曜	献 立	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
		体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1 木	牛乳 チンジャオロース丼 豆乳仕立ての野菜汁 小玉スイカ	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン 大根 ごぼう キャベツ ねぎ すいか	米 油 砂糖 でん粉 こんにゃく さつまいも	762 31.5
2 金	牛乳 たこめし 豚肉のかりんと揚げ けんちん汁	牛乳 たこ 油あげ 豚肉 生揚げ	干しいたけ 人参 ごぼう みつば しょうが レモン 大根 しめじ ねぎ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつまいも こんにゃく	750 30
5 月	牛乳 ツナのオープンサンド 小松菜ときのこのガーリックソテー ラタトゥーユスープ ゆでとうもろこし	牛乳 ツナ ベーコン 鶏肉	玉ねぎ キャベツ パセリ にんにく 人参 しめじ 小松菜 ズッキーニ なす マッシュルーム トマト缶 とうもろこし セロリ	胚芽パン 砂糖 油 エッグフリーマヨネーズ	748 30.5
6 火	牛乳 ご飯 ひじきふりかけ梅ふうみ 五目肉じゃが 小松菜のごまだれ	牛乳 豚肉 みそ ひじき かつお粉	玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ いんげん 小松菜 もやし ゆかり粉	米 じゃがいも 砂糖 油 こんにゃく ねりごま	715 25.5
7 水	牛乳 混ぜ込みちらしずし きびなごのから揚げ 七夕汁 つぶつぶみかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ のり きびなご ちらしかまぼこ 寒天	人参 干しいたけ かんぴょう れんこん いんげん しょうが 玉ねぎ おくら ねぎ オレンジジュース みかん	米 もち米 砂糖 でん粉 油 そうめん	783 35.7
8 木	牛乳 ビビンバ トックスープ プラム	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	にんにく しょうが ぜんまい 干しいたけ 人参 もやし 小松菜 大根 玉ねぎ ねぎ プラム	米 油 砂糖 ごま油 トック餅 こんにゃく	705 24.9
9 金	牛乳 小松菜じゃこチャーハン 五目卵焼き 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 卵 鶏肉 ひじき ロースハム	小松菜 ねぎ 干しいたけ グリーンピース 人参 玉ねぎ クリームコーン チンゲン菜	米 砂糖 油 ごま油 でん粉	722 37.4
12 月	牛乳 あわご飯 あじのかば焼き かぶとわかめの酢の物 豚汁	あじ わかめ 豚肉 生揚げ みそ	しょうが かぶ 人参 大根 ねぎ	米 あわ でん粉 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま	772 33.3
13 火	牛乳 麻婆なす豆腐丼 もやしのナムル りんごゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 寒天	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ なす もやし 小松菜 きゅうり りんご りんごジュース	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	778 27.8
14 水	牛乳 みそ五目うどん 笹かまぼこの磯部揚げ 水ようかん	牛乳 油揚げ さつま揚げ 笹かまぼこ 青のり 寒天 豚肉	人参 玉ねぎ たけのこ 大根 干しいたけ えのきだけ ねぎ 小松菜	うどん 油 砂糖 こしあん 小麦粉 でん粉	732 39.8
15 木	牛乳 パインパン シェパードパイ レタスとベーコンのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉	にんにく 人参 玉ねぎ トマト缶 セロリー しめじ レタス 小松菜	パインパン じゃがいも バター 油	827 28.7
16 金	牛乳 夏野菜カレー じゃがいものハニーサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 レンズ豆	しょうが にんにく 玉ねぎ なす いんげん かぼちゃ ピーマン トマト缶 人参 キャベツ きゅうり 冷凍みかん	米 油 米粉 はちみつ じゃがいも	912 24.8

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。



### 今月の平均

エネルギー：764 kcal

たんぱく質：30.7 g