

[7 月 の 献 立 表]

令和3年度

練馬区立北町中学校

実施日 日 曜日	献立名	おもな食品とはたらき						栄 養 素			
		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 木	飲用牛乳 厚揚げ入り青椒肉絲井 レタスの中華サラダ くだもの(小玉すいか)	豚もも肉 厚揚げ	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく 生姜 たま ねぎ たけのこ ねぎ レタス きゅうり 小玉 すいか	精白米 米粒麦 三 温糖 かたくり粉	ひまわり油 ごま油 白炒りごま	762	14.8	28.3	1.9
2 金	飲用牛乳 ほうとう(山梨県) たこ焼き風ポテト	鶏ひき肉 油揚げ たこ	飲用牛乳 青のり	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ 切 干大根 白菜 ぶな しめじ ねぎ 生姜漬 け	ほうとう 上白糖 じゃがいも かたくり 粉	ひまわり油 揚げ油 (米油)	634	18.2	22.4	2.6
5 月	飲用牛乳 キムチチャーハン ゴーヤチップ 玉米羹(中華コーンスープ)	豚もも肉 鶏卵	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン パセリ	にんにく 干し椎茸 ねぎ キムチ にかう り たまねぎ クリーム 缶	精白米 米粒麦 か たくり粉	ひまわり油 ごま油 揚げ油(米油)	752	14.1	25.4	4.3
6 火	飲用牛乳 麦ご飯 干しエビ入り千草焼き ごま入り豚汁	白みそ 鶏卵 干しえ び 豚もも肉 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	干し椎茸 たまねぎ 切干大根 ごぼう ね ぎ	精白米 米粒麦 上 白糖 じゃがいも	ひまわり油 白すりご ま ごま油	698	15.5	23.9	2.3
7 水	飲用牛乳 ラタトゥイユライス パリパリそうめんサラダ お星さまポンチ	ベーコン 鶏もも肉 赤みそ	飲用牛乳	パセリ にんじん 大 イスト缶 オクラ	にんにく セロリー たまねぎ なす スッ キニ 大根 黄パプリ カ 缶 ココ缶 パイン 缶 黄桃缶 みかん缶	精白米 米粒麦 三 温糖 そうめん 上白 糖 サイダー	マーガリン ひまわり 油 白すりごま 揚げ 油(米油) ごま油	807	11.4	23.5	2.6
8 木	飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 メヒカリのコーンフレーク揚げ ツナとキャベツのみそ汁	目光 オイルツナ 白 みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ 生姜 レモン果汁 キャベツ 大根	精白米 発芽玄米 薄力粉 コーンフ レーク かたくり粉	揚げ油(米油) ひま わり油	704	16.5	23.0	2.7
9 金	飲用牛乳 チリビーンズドッグ 若草ポテト 冬瓜入りコンソメスープ	豚ひき肉 金時豆 レ ンズ豆 豚もも	飲用牛乳 ピザチーズ 青のり	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ とうがん キャベツ	無塩パン じゃがい も マカロニ	ひまわり油 マーガリ ン	693	17.3	32.6	2.9
12 月	飲用牛乳 パプリカライス とうもろこしのグラタン あざりとキャベツのトマトスープ	豚ひき肉 レンズ豆 鶏もも肉 あざり	飲用牛乳	にんじん 大イスト缶 パセリ	ホルゴン缶 にんにく たまねぎ マッシュル ム缶 生姜 セロリー キャベツ	精白米 米粒麦 ライ スマルク 上白糖 じゃがいも	マーガリン オリーブ 油 ひまわり油	729	15.0	25.9	3.6
13 火	飲用牛乳 あなご鶏肉の卵とじ井 大根と小松菜のみそ汁	あなご 鶏もも肉 鶏 卵 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 系みつば 小松菜	たまねぎ 大根	精白米 米粒麦 上 白糖 じゃがいも		692	16.9	25.9	2.7
14 水	飲用牛乳 家常豆腐井 チンゲンサイのスープ はちみつキャロットゼリー	厚揚げ 豚もも 赤み そ 鶏もも肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサ イ	生姜 たけのこ 干し 椎茸 ねぎ にんにく たまねぎ ホルゴン缶 えのきたけ オレンジ ジュース	精白米 米粒麦 上 白糖 かたくり粉 じゃがいも はちみつ	ひまわり油 ごま油	769	15.7	25.9	2.9
15 木	飲用牛乳 麦ご飯 くじらとかつおのノルウェー風 さつまいもとかぼちゃのみそ汁	くじら肉 かつお 白 みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草	生姜 たまねぎ 白菜 ねぎ	精白米 米粒麦 か たくり粉 三温糖こん にやく さつまいも	揚げ油(米油) ひま わり油	780	16.5	19.8	4.1
16 金	飲用牛乳 メロンパン風ビスキュイパン 野菜のカレーマリネ レンズ豆のスープ	鶏卵 ベーコン 鶏も も肉 レンズ豆	飲用牛乳	赤パプリカ にんじん	大根 きゅうり 黄パ プリカ セロリー に んにく たまねぎ キャベツ	上白糖 薄力粉 米 粉パン グラニュー 糖 じゃがいも	バター ひまわり油	820	15.1	34.7	3.4
19 月 ①	【レク給食①フローズンヨーグルト】 飲用牛乳 夏野菜カレー キャベツとツナのソテー フローズンヨーグルト	豚もも肉 高野豆腐 (粉末) オイルツナ	飲用牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん かぼちゃ 赤パプリカ	生姜 にんにく たま ねぎ なす キャベツ ホルゴン缶	精白米 米粒麦 じゃ がいも 薄力粉 中 ざら糖 上白糖	ひまわり油 マーガリ ン	828	14.1	28.2	2.5
19 月 ②	【レク給食②冷凍パイ】 飲用牛乳 夏野菜カレー キャベツとツナのソテー 冷凍パイ	豚もも肉 高野豆腐 (粉末) オイルツナ	飲用牛乳	にんじん かぼちゃ 赤パプリカ	生姜 にんにく たま ねぎ なす キャベツ ホルゴン缶 冷凍パイ ン	精白米 米粒麦 じゃ がいも 薄力粉 中 ざら糖 上白糖	ひまわり油 マーガリ ン	806	12.9	28.7	2.3
19 月 ③	【レク給食③はちみつゼリー】 飲用牛乳 夏野菜カレー キャベツとツナのソテー はちみつゼリー	豚もも肉 高野豆腐 (粉末) オイルツナ 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん かぼちゃ 赤パプリカ	生姜 にんにく たま ねぎ なす キャベツ ホルゴン缶 レモン果 汁	精白米 米粒麦 じゃ がいも 薄力粉 中 ざら糖 上白糖 サイ ダー はちみつ	ひまわり油 マーガリ ン	818	12.7	28.3	2.3

★ 食材料の購入の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

★ 給食回数13回

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
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値①	744	15.4	26.2	3.0	360	102	3.1	277	0.45	0.55	39	7.3
平均値②	742	15.3	26.2	2.9	352	101	3.1	277	0.45	0.54	39	7.4
平均値③	743	15.3	26.2	2.9	352	100	3.1	277	0.45	0.54	39	7.4
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

※ エネルギー量の基準値について

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量の計算方法が変更されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

給食のエネルギー量については7月の献立から2020年版をもとに計算しております。しかし、現在の学校給食実施基準(基準値)は食品成分表2015年版(7訂)をもとに作成されています。

そのため、学校給食実施基準が改訂されるまで、エネルギー量の基準値には取り消し線を引いております。ご了承ください。

