

[7月の献立表]

令和4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 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 金	飲用牛乳 あなご鶏肉の卵とじ井 打ちこみ汁(香川県)	あなご 鶏もも肉 冷蔵液卵 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 ご ぼう 干し椎茸	精白米 米粒麦 上 白糖 干しうどん	ひまわり油	730	16.4	25.8	3.0
4 月	麦ご飯 飲用牛乳 千草焼き ゴーヤチップ ごま入り豚汁	白みそ 鶏卵 豚も も肉 木綿豆腐 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 にかうり ごぼう ねぎ	精白米 米粒麦 上 白糖 かたくり粉 じゃがいも	ひまわり油 揚げ油 (米油) 白すりごま ごま油	789	13.9	26.7	3.5
5 火	飲用牛乳 チリビーンズドッグ もやしとコーンのサラダ マカロニ入りポトフ	豚ひき肉 金時豆 レンズ豆 豚もも肉 ウインナー	飲用牛乳 ピザチーズ	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ 緑豆もやし ホール コーン缶 セロリー 生姜 キャベツ	無塩パン 三温糖 じゃがいも マカロ ニ	ひまわり油	714	18.9	37.6	2.7
6 水	飲用牛乳 中華丼 豆腐入り卵スープ	豚ばら肉 えび い か うずら卵 鶏もも 肉 木綿豆腐 鶏卵	飲用牛乳	にんじん チンゲン サイ 小松菜	にんにく 生姜 たま ねぎ たけのこ 白 菜	精白米 米粒麦 か たくり粉	ひまわり油 ごま油	704	16.4	28.6	3.0
7 木	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	にんじん ダイストマ ト缶 オクラ	にんにく セロリー た まねぎ なす スターニ 大根 黄パプリカ タ デココ缶 パイン缶 黄 桃缶 みかん缶	精白米 米粒麦 三 温糖 そうめん 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	758	11.9	23.7	2.3
8 金	飲用牛乳 あわご飯 さばのごま照り焼き 彩りきんぴら 野菜の豆乳みそ汁	さば 鶏もも肉 油 揚げ 白みそ 豆乳	飲用牛乳	にんじん 青ピーマ ン 赤ピーマン 小 松菜	ごぼう れんこん 大 根 とうがん ねぎ	精白米 あわ 三温 糖 こんにゃく じゃ がいも	白炒りごま ひまわ り油 ごま油	805	17.5	32.1	2.6
11 月	飲用牛乳 ほうとう(山梨県) たご焼き風ポテト	鶏もも肉 油揚げ まだこ	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 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)	700	15.5	30.1	2.7
12 火	飲用牛乳 じゃことわかめのご飯 水菜とキャベツの和え物 豚肉と野菜のみそ煮	ハム 豚もも肉 白 みそ 赤みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 炊き 込みわかめの素	にんじん 水菜 さ やいんげん	キャベツ ごぼう	精白米 米粒麦 三 温糖 じゃがいも 上白糖	白炒りごま ひまわ り油	746	18.0	26.2	3.3
13 水	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 ダイストマ ト缶 パセリ	ホールコーン缶 に んにく たまねぎ マッシュルーム 生 姜 セロリー キャベ ツ	精白米 米粒麦 ラ イスミルク 上白糖 じゃがいも	マーガリン オリーブ 油 ひまわり油	728	15.1	26.0	3.4
14 木	飲用牛乳 家常豆腐丼 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 豚もも肉 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 コーン缶 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 金	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 んにゃく さつまいも	揚げ油(米油) ひ まわり油	780	16.6	19.7	4.1
19 火	飲用牛乳 キムチチャーハン 韓国風肉じゃが くだもの(小玉すいか)	豚もも肉	飲用牛乳	にんじん 青ピーマ ン さやいんげん	にんにく 干し椎茸 ねぎ キムチ 生姜 たまねぎ 小玉すい か	精白米 米粒麦 し らたき じゃがいも 三温糖	ひまわり油 ごま油 白炒りごま	816	16.6	22.8	3.1
20 ① 水	飲用牛乳 夏野菜カレー キャベツとツナのソテー セレクト①フローズンヨーグルト	豚もも肉 高野豆腐 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 ホールコーン缶	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	850	13.2	28.6	2.3
20 ② 水	飲用牛乳 夏野菜カレー キャベツとツナのソテー セレクト②冷凍パイン	豚もも肉 高野豆腐 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 ホールコーン缶 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
20 ③ 水	飲用牛乳 夏野菜カレー キャベツとツナのソテー セレクト③はちみつゼリー	豚もも肉 高野豆腐 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 ホールコーン缶 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	876	12.0	26.4	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 (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①	761	15.8	27.1	3.0	346	105	3.4	265	0.38	0.44	21	8.3
平均値②	757	15.8	27.1	3.0	347	106	3.4	265	0.38	0.44	21	8.3
平均値③	763	15.7	27	3.0	346	105	3.4	269	0.38	0.45	21	8.3
基準値	832	エネルギーの13-22%	エネルギーの20-32%	2.7未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	9以上

※ 給食の栄養価は日本食品成分表2020年版(8訂)をもとに算出しております。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、改訂され次第、修正いたします。

