



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和7年

7月献立表

練馬中学校

実施日		牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜			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		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火		フレンチトースト ビーンズシチュー キャロットソースサラダ	卵 とり肉 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン 砂糖 ジャが芋	バター 米ぬか油	723	19.0	33.1	3.2
2	水		キムチチャーハン 野菜チップス 酸辣湯(サンラータン)	とり肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	にんにく ねぎ キムチ(70%不使用) だけのこ 干しいだけ	米 大麦 さつまい芋 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油 白ごま 油	854	14.8	36.9	2.8
3	木		麦ごはん のりの佃煮 みそ風味肉じゃが 野菜のツナ和え	とり肉 さつま揚げ みそ まぐろ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ	米 大麦 砂糖 こんにゃく ジャが芋	米ぬか油 ごま油	728	16.1	21.6	2.8
4	金		衣笠丼 キャベツのあっさりあえ ゆば入りすまし汁	とり肉 油揚げ 卵 かつお節 湯葉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ 干しいだけ グリーンピース キャベツ しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	白すりごま 白ごま	742	17.5	30.2	3.2
7	月		ちらし寿司 魚の照り焼き こんにゃくと人参のごまみそがらめ 七タ汁	とり肉 油揚げ 高野豆腐 卵 鮭 みそ かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいだけ かんぴょう もやし 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく そうめん	米ぬか油 白すりごま	823	20.1	25.2	3.7
8	火		麦ご飯 厚揚げとトマトの中華旨煮 バリバリ中華サラダ	とり肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん トマト 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ だけのこ 大根 干しいだけ キャベツ もやし きゅうり コーン ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮	米ぬか油 油 ごま油 白ごま	748	15.3	32.4	2.4
9	水		夏野菜カレー コーンとやさいのサラダ	とり肉 大豆 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト ビーマン	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー グリーンピース なす ズッキーニ 切干大根 キャベツ コーン きゅうり	米 大麦 ジャが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油	867	12.4	32.3	2.7
10	木		麻婆なす豆腐丼 春雨スープ 果物(小玉すいか) 1/16	鶏ひき肉 豆腐 みそ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 干しいだけ ねぎ なす キャベツ コーン すいか	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	770	15.5	27.0	3.2
11	金		ガーリックライス 鶏のトマトパン粉焼き 小松菜とベーコンのソテー 野菜スープ	ベーコン とり肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 小松菜 バセリ粉	にんにく たまねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 パン粉	米ぬか油 オリーブ油	750	16.6	35.9	3.2
14	月		ご飯 鯖のみそ煮 吉野汁 (奈良) もやしと小松菜の辛子和え	さば みそ とり肉 竹輪 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 大根 干しいだけ もやし にんにく	米 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油	748	19.1	29.7	3.1
15	火		スパゲティミートソース バジルサラダ 人参オレンジケーキ	豚ひき肉 大豆 卵	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ オレンジジュース	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油 バター	859	17.0	32.3	2.3
16	水		豚丼 みそけんちん汁 茹でとうもろこし	豚肉 とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ だけのこ グリーンピース ごぼう 大根 とうもろこし	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米ぬか油 ごま油	763	18.0	23.1	2.6
17	木		ご飯 ジョア 油淋鶏(ユ-リチ) 生揚げの辛味炒め わかめスープ	とり肉 厚揚げ 豆腐	ジョア わかめ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ キャベツ えのきたけ だけのこ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 米ぬか油 白ごま	824	15.9	28.1	3.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、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	785	16.7	29.9	3.0	417	120	3.4	301	0.34	0.51	17	7.9
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	0.50	0.60	35	7以上