



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

令和8年

7月献立表

練馬中学校

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳		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日総量 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水		麦ご飯 ひじきふりかけ じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 みそドレッシング	かつお節 鶏ひき肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 じゃが芋 (一斉給食) 片栗粉	白ごま 油 米ぬか油 ごま油	801	13.4	29.2	3.1
2	木		麦ご飯 れんこんのハンバーグおろしソース 切干大根とピーマンの炒め物 トマトだこ汁	豚ひき肉 厚揚げ レンズ豆 とり肉	牛乳 ひじき	葉ねぎ にんじん ピーマン トマト缶 トマト 小松菜	れんこん 大根 切干大根 たまねぎ 干しいたけ	米 大麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油	789	15.1	26.0	2.5
3	金		高野豆腐の卵とし汁 南瓜とちくわぶの味噌汁 小玉スイカ	鶏ひき肉 高野豆腐 卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	たまねぎ しめじ グリーンピース 大根 ねぎ すいか	米 大麦 砂糖 片栗粉 ちくわぶ	米ぬか油	767	16.6	25.0	2.9
6	月		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 ごぼう 大根 とうもろこし	米 大麦 砂糖 はちみつ ごんにやく	米ぬか油	768	16.0	23.7	2.5
7	火		ちらし寿司 鮭の西京焼き キャベツのおかか炒め セタ汁	油揚げ 卵 鮭 みそ かつお節 とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 ほうれん草 オクラ	干しいたけ かんぴょう キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 そうめん	米ぬか油 白ごま	777	19.1	24.0	3.3
8	水		家常豆腐丼 ひじきサラダ	厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	760	15.4	30.3	2.6
9	木		麦ご飯 鯖の柚子味噌焼き 野菜のおろし和え かきたま汁	さわら みそ 油揚げ とり肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	ゆず しめじ 大根 ねぎ	米 大麦 ごんにやく じゃが芋 片栗粉	白すりごま 米ぬか油	765	20.2	30.1	2.8
10	金		きなこ揚げパン 鶏肉のトマトシチュー じゃこ小松菜ソテー 元氣ヨーグルト	きな粉 とり肉 レンズ豆	牛乳 クリーム ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉 小松菜	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ショートニングパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 米ぬか油 バター	918	15.8	38.4	2.8
13	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 干しいたけ もやし にんにく	米 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油	748	19.1	29.7	3.0
14	火		チンジャオロース丼 切干大根のジャキジャキ炒め あさり入りトックスープ	豚肉 油揚げ かつお節 あさり	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 切干大根 もやし ねぎ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉 トック	米ぬか油 ごま油 白ごま	773	14.6	26.5	2.7
15	水		衣笠うどん (京都) ちくわの磯辺揚げ 人参オレンジ風味ゼリー	とり肉 油揚げ 卵 竹輪	牛乳 青のり アガー	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ オレンジジュース	うどん 片栗粉 小麦粉 砂糖	油	822	18.6	33.2	3.2
16	木		夏野菜カレー ジョア キャロットソースサラダ	豚肉 大豆 レンズ豆	ジョア	にんじん トマト ピーマン 小松菜	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 キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	772	13.0	23.0	3.1

※ 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12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 (μgRAE)	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	788	16.4	28.4	2.9	395	117	4.1	287	0.35	0.50	18	8.0
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