



令和5年

7月献立表



練馬東中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	主 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		
			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 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3 月	武蔵野うどん たこ焼き風ポテト わかめサラダ	豚肉 油揚げ たこ かつお節	牛乳 青のり わかめ	ほうれん草 にんじん	干しいたけ たまねぎ ねぎ 生姜 きゅうり キャベツ	うどん 砂糖 じゃが芋 でん粉	米油 ごま油	702	16.5	32.9	
4 火	麦ごはん 豚肉のねぎ塩炒め なすのみそ汁	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん こねぎ 小松菜	ねぎ にんにく 切干大根 えのきたけ もやし レモン なす	米 大麦 でん粉	ごま油 白ごま 米油	744	15.8	34.6	
5 水	ジャンバラヤ チャウダー いんげんと豚肉のソテー	とり肉 ウィナー ベーコン あさり 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン 赤ピーマン さやいんげん	にんにく たまねぎ マッシュルーム 枝豆 もやし エリンギ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉	マーガリン 米油	724	15.2	36.5	
6 木	麦ごはん さばのおろしポン酢焼き 鶏肉と根菜のみそ汁	さば とり肉 麦みそ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 大根 レモン ごぼう	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油	716	18.4	33.4	
7 金	ちらし寿司 笹かまの磯辺揚げ そうめん汁 パインゼリー	油揚げ 高野豆腐 ささかまぼこ とり肉	牛乳 青のり アガー	にんじん オクラ 小松菜	干しいたけ ごぼう パインアップルジュース ナ タデコ缶	米 砂糖 小麦粉 でん粉 そうめん	米油	761	16.1	25.2	
8 土	土曜授業日(給食はありません)										
10 月	ごはん 中華風たまご焼き ピリ辛きゅうり 冬瓜スープ	卵 豚ひき肉 とり肉 厚揚げ	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	切干大根 ねぎ きゅうり 生姜 干しいたけ とうがん	米	ごま油 白ごま 米油	707	18.4	31.6	
11 火	はちみつレモントースト 豚肉と豆のトマトシチュー グリーンサラダ	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	レモン たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン はちみつ 小麦粉 じゃが芋	バター 米油 マーガリン	720	14.7	39.0	
12 水	キムチチャーハン ししゃものごまだれかけ 太平燕(タイピーエン) くだもの(小玉すいか)	豚肉 いか	牛乳 ししゃも	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キムチ(70%以上不使用) にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 もやし すいか	米 大麦 砂糖 春雨	米油 ごま油 白ごま 白すりごま	715	18.0	30.5	
13 木	麦ごはん 鶏肉といも揚げ煮 さっぱりサラダ	鶏もも	牛乳	にんじん ピーマン	生姜 たまねぎ もやし きゅうり	米 大麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	783	13.7	29.2	
14 金	パプリカライス ポラのみそチーズ焼き あざりとキャベツのトマトスープ パンナコッタ(ブルーベリーソース)	ぼら みそ 豚肉 あさり	牛乳 チーズ アガー 生クリーム	トマト缶 パセリ粉	にんにく 生姜 キャベツ ブルーベリー	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油	751	18.1	26.5	
18 火	麦ごはん くじらのかりんとう揚げ 大豆もやしのからし和え 具だくさんみそ汁	くじら肉 豆腐 麦みそ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 でん粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 白ごま ごま油	722	19.7	23.2	
19 水	ミルク コーヒ 夏野菜カレー マスタードサラダ くだもの(冷凍みかん)	とり肉	コーヒ牛乳	にんじん トマト缶 赤ピーマン	たまねぎ にんにく 生姜 なす スツキーニ 黄ピーマン キャベツ きゅうり みかん	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	米油 オリーブ油	809	12.7	25.5	
20 木	1学期終業式(給食はありません) ※2学期の給食は9月4日(月)より開始する予定です。										

※ 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

☆ 1日あたりの栄養素摂取量 ☆ ※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

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	738	16.4	30.6	2.8	345	102	3.2	218	0.33	0.47	21	7.9

暑さに負けない体づくりを!



手ばかり栄養法で
主食・主菜・副菜の
1食分の目安を知ろう!

★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

★しつかり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは、冷やしすぎに

★バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整います。豚肉等に多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給

基本は水かお茶でOKです。汗をかいたら、イオン飲料などでミネラルも補給しましょう。

手ばかり栄養法とは、「自分の手のひらを使い、食事の量の目安を知る方法」のことです。

★ 主食 ★

両手に収まる茶碗1杯分
食パンなら1~2枚

給食のごはんは、小皿1皿分(約200g)を目安にしています。

★ 主菜 ★

片方の手のひらにのるくらい

魚・卵・肉・大豆製品の中から1~2つ選んで食べよう!

★ 副菜 ★

生野菜なら両手山盛り1杯
加熱した野菜なら片手山盛り1杯