



令和6年

7月献立表



練馬東中学校

実施日	牛乳	献立名	主な材料とその働き						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 (%)	塩分 (g)
日	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	中華丼 たご焼き風ポテト	豚肉 厚揚げ たこ かつお節	牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ	米 大麦 でん粉 じゃが芋	米油 ごま油	718	14.0	26.1	2.3
2	火	武蔵野うどん ゴーヤーチャンプルー くだもの(小玉すいか)	豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじ ん	干しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし ゴーヤ すいか	うどん 砂糖	米油	701	18.8	32.6	3.3
3	水	ジャンバラヤ ししゃものバジルマヨ焼き チャウダー	とり肉 ウィナー ベーコン あさり	牛乳 ししゃも 生クリーム	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム 枝豆	米 大麦 じゃが芋 小麦粉	マーガリン 米油 マヨネーズ(エッグフ リー)	798	14.5	41.1	3.2
4	木	麦ごはん 中華風たまご焼き みぞけんちん汁	卵 豚ひき肉 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にら にんじん 小松 菜	切干大根 ねぎ ご ぼう 大根	米 大麦 こんにゃく じゃが芋	ごま油 米油	719	18.5	30.5	1.9
5	金	ちらし寿司 笹かまのチーズ焼き そうめん汁 ぶどうゼリー	油揚げ 高野豆腐 ささかまぼこ いんげん豆 とり肉 豆腐 ゼラチン	牛乳 青のり チーズ 寒天	にんじん オクラ 小松菜	干しいたけ ごぼう 大根 ぶどうジュ ース ナタデココ缶	米 大麦 砂糖 でん 粉 そうめん	マヨネーズ(エッグフ リー)	714	15.6	25.2	3.0
8	月	麦ごはん 鶏肉と味噌の揚げ煮 じゃこ入りピリ辛きゅうり	鶏もも 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	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 ごま油	767	15.1	30.0	1.9
9	火	麦ごはん ボラのみそチーズ焼き フレンチサラダ あさりとキャベツのトマ トスープ	ぼら みそ 豚肉 あさり	牛乳 チーズ	小松菜 トマト缶 パセリ粉	もやし きゅうり コーン にんにく 生 姜 キャベツ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油	707	19.3	26.7	2.7
10	水	焼肉丼 冬瓜スープ	豚肉 鶏もも 厚揚 げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ とうがん ねぎ	米 大麦 はちみつ	米油 ごま油	703	18.0	28.2	2.6
11	木	はちみつレモン toast 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	727	14.5	40.0	3.0
12	金	キムチチャーハン 太平燕(タイビーエン) バナナコッタ(ブルーベリ ーソース)	豚肉 いか あさり	牛乳 アガー 生クリーム	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キムチ(ｱﾙ不使用) にんにく 生姜 たまねぎ 白菜 もや し ブルーベリー	米 大麦 春雨 砂糖	米油 ごま油	703	15.0	30.7	2.4
16	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	712	18.7	23.3	2.5
17	水	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	717	18.4	33.3	2.2
18	木	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	牛乳	にんじん トマト缶 赤ピーマン 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 なす スッキ ー 黄ピーマン もやし みかん	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	米油 オリーブ油	760	13.3	27.4	2.3

※ 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	727	16.4	30.5	2.6	349	103	3.2	223	0.34	0.48	20	6.9
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

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!

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

★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



基本は水がお茶で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。

暑さに打ち勝つポイント

