令和7年　7月献立表

石神井東中学校

実施日		主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	献立名	おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	きのこ豚丼　牛乳　大根のナムル ワンタンスープ	豚肉　とり肉	牛乳　わかめ	にんじん　小松菜	生姜　にんにく たまねぎ　えのきたけ しめじ　大根　きゅうり キャベツ　ねぎ	米　砂糖　こんにゃく 片栗粉 ウェーブワンタン	米油　ごま油　白ごま	748	17.8	28.5	3.7
2	水	練馬スパゲティ　牛乳　野菜チップス	まぐろ缶	のり　牛乳	にんじん　かぼちゃ	大根	スパゲティ　砂糖 じゃが芋　さつま芋	オリーブ油　油	750	16.6	35.4	3.0
3	木	麦ご飯　牛乳　めばるのねぎだれ ひじきと根菜の炒めもの　呉汁	めばる　かつお節 油揚げ　豆腐　大豆 みそ　竹輪	牛乳　ひじき	にんじん　かぼちゃ 小松菜	生姜　ねぎ　ごぼう 大根　しめじ	米　大麦　片栗粉 砂糖 こんにゃく	米油	759	19.0	25.1	2.5
4	金	キムチチャーハン　牛乳 チーズサラダ 生揚げの中華スープ　冷凍パイン	豚肉　とり肉　厚揚げ	牛乳　チーズ	にんじん　ピーマン にら	にんにく　ねぎ キムチ(アレ不使用) キャベツ　きゅうり たまねぎ　冷凍パイン	米	米油　白ごま　ごま油	774	16.8	34.1	3.3
7	月	こぎつねご飯　牛乳　魚の照り焼き こんにゃくと人参のごまみそがらめ 七夕汁	鶏ひき肉　大豆 油揚げ　鮭　みそ とり肉　かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん　小松菜	もやし　大根　ねぎ	米　砂糖　こんにゃく そうめん	米油　白すりごま	750	20.9	24.1	3.5
8	火	麻婆豆腐丼　牛乳　春雨スープ 果物(小玉すいか)	鶏ひき肉　豆腐　みそ 豚肉	牛乳	にんじん　にら 小松菜	生姜　にんにく　ねぎ たまねぎ　コーン キャベツ　すいか	米　砂糖　片栗粉 春雨	米油　ごま油	764	16.6	25.4	3.4
9	水	ポークカレー　牛乳 かぼちゃと豆のサラダ	豚肉　いんげん豆 ハム	牛乳	にんじん　かぼちゃ	にんにく　生姜 たまねぎ　きゅうり キャベツ	米　麦　じゃが芋 砂糖　小麦粉　ざらめ	米油　バター	829	14.5	29.0	3.2
10	木	あんかけ焼きそば　牛乳 生揚げの辛味炒め　抹茶ミルクゼリー	豚肉　かまぼこ 厚揚げ	牛乳　アガー 生クリーム	にんじん　小松菜	にんにく　生姜　白菜 たけのこ　たまねぎ キャベツ　きくらげ	中華めん　砂糖 片栗粉	米油　ごま油 白ごま	753	17.3	31.4	3.3
11	金	麦ご飯　牛乳　もずくスープ(卵なし) **たまねぎ一斉献立** **生揚げのそぼろ煮　チャプチェ**	鶏ひき肉　厚揚げ 豚肉 とり肉　豆腐	牛乳　もずく	にんじん　にら 小松菜	生姜　たまねぎ にんにく　大根 えのきたけ　ねぎ	米　大麦　しらたき 砂糖　片栗粉　春雨 でん粉	米油　ごま油	827	17.5	31.9	3.2
14	月	チキンパエリア　牛乳 青のりビーンズポテト ポトフ（大根）	とり肉　ベーコン 豚肉　ウインナー いんげん豆　大豆	牛乳　青のり	にんじん　ピーマン トマトピューレ 赤ピーマン　パセリ粉	にんにく　たまねぎ マッシュルーム キャベツ　大根	米　じゃが芋　片栗粉	オリーブ油　油　米油	828	15.0	35.3	2.6
15	火	ご飯　牛乳　鶏肉のにんにくみそ焼き きんぴらごぼう　根菜のごま汁	とり肉　みそ さつま揚げ　豚肉	牛乳	にんじん　小松菜	にんにく　ねぎ ごぼう　大根	米　砂糖　こんにゃく 里芋	ごま油　白すりごま 白ごま　米油 白ごま(ねり)	756	16.6	34.0	2.8
16	水	セサミパン　牛乳　鶏の唐揚げ ウインナーとキャベツのソテー 野菜たっぷりトマトスープ	とり肉　ウインナー 大豆	牛乳	にんじん　小松菜 トマト缶　パセリ粉	生姜　キャベツ にんにく	セサミパン　片栗粉 小麦粉　じゃが芋 砂糖	油　米油	752	18.5	42.7	3.4
17	木	豚丼　ジョア にんじんしりしり 茹でとうもろこし	豚肉　卵　かつお節 まぐろ缶	ジョア	にんじん	生姜　たまねぎ とうもろこし	米　大麦　砂糖 はちみつ	米油	751	17.2	18.2	2.2

※　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	772	17.2	30.4	3.1	387	118	3.7	283	0.38	0.49	18	8.1
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