



7月の献立表

練馬区立石神井東中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する		主にエネルギー源になる		1杯 - 2杯ク質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	火		五穀ごはん しらす入り卵焼き 小松菜のごま和え・豚汁	豚肉 鶏卵 みそ(赤・白) 油揚げ	牛乳 しらす干し	人参 小松菜	たけのこ 大根 ごぼう 乾し椎茸 玉葱 葱	米 麦 きび あわ アマゴシ 上白糖 じゃがいも	米サラダ油 白すりごま 白ごま	750 30.9
2	水		ごはん・手作りさつま揚げ 大豆の磯煮・味噌汁 さくらんぼ	たらすりみ 鶏卵 豆腐 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	ごぼう 葱 枝豆 生姜 乾し椎茸 大根 さくらんぼ	米 澱粉 突きこんにゃく 上白糖	米サラダ油	776 32.9
3	木		ツナトーストサンド トマトスープ すいか	ツナ缶 鶏卵 鶏肉	牛乳 ピザ用チー ズ	パセリ トマト ピーマン	玉葱 キャベツ にんにく すいか	胚芽食パン じゃが芋 澱粉	米サラダ油 マヨネーズ	805 31.8
4	金		ごはん 麻婆なす・冬瓜のスープ 冷凍みかん	豚ひき肉 高野豆腐 鶏肉 豆板醤 テンメン ジャン	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 葱 乾し椎茸 えのきだけ なす 冬瓜 みかん	米 上白糖 澱粉	米サラダ油 ごま油	814 26.5
7	月		夏ちらし寿司 ししゃもの磯部揚げ・セタ汁 星空ゼリー	鶏卵 蒸しあなご 鶏肉 かまぼこ	牛乳 ししゃも 焼きのり 青のり アガー粉	人参 小松菜	乾し椎茸 かんぴょう 枝豆 大根 葱 パイン缶	米 そうめん 上白糖 小麦粉	白ごま 米サラダ油	779 30.1
8	火		ナンカレーピザ かぼちゃのシチュー プラム	豚ひき肉 高野豆腐 鶏肉 レンズ豆	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	人参 かぼちゃ パセリ	にんにく 生姜 玉葱 セロリ プラム	ナン 小麦粉 じゃが芋	米サラダ油 バター	809 32.1
9	水		ごはん 豆腐とえびのチリソース カリカリワンタンサラダ	鶏肉 むきえび 豆腐 赤みそ 大豆 豆板醤	牛乳	人参	生姜 にんにく 乾し椎茸 たけのこ 玉葱 白菜 グリンピー ース きゃべつ きゅ うり ホールコーン	米 澱粉 ワンタンの皮 上白糖	米サラダ油 ごま油	812 31.5
10	木		ごはん・鯖の文化干し焼き 切り干し大根含め煮 夏野菜のすいとん	鯖文化干し さつま揚げ 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 水菜 小松菜	切り干し大根 なす 乾し椎茸 大根	米 白玉粉 小麦粉 上白糖	米サラダ油	819 30.2
11	金		セルフテリヤキチキンバーガー ABCスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 さくらんぼ	生姜 セロリ キャベツ にんにく 白菜 玉葱	丸パン じゃが芋 マカロニ	マヨネーズ 米サラダ油	820 33.9
14	月		魚のかりんと揚げ 野菜の生姜しょうゆ和え かきたま汁	めかじき 鶏卵	牛乳	青梗菜 人参	生姜 きゅうり きゃべつ 白菜 しめじ 葱	米 小麦粉 澱粉 上白糖	アーモンド 米サラダ油 白すりごま	764 33.6
15	火		ガーリックフランス バターポテト チリコンカン	ベーコン 豚ひき肉 大豆	牛乳 粉チーズ	パセリ 人参 トマト缶	にんにく 玉葱	ソフトフランス パン 澱粉 じゃが芋	バター 米サラダ油 マーガリン	846 35.1
16	水		シンジュージー ひまわり団子・モロヘイヤスー プ・カットパイン	豚肉 豚ひき肉 鶏肉 高野豆腐 赤みそ	牛乳 切り昆布	人参 モロヘイヤ	生姜 ねぎ 玉葱 乾し椎茸 グリンピー ース ホールコーン カットパイン	米 もち米 澱粉 上白糖 パン粉 じゃが芋	米サラダ油 白ごま ごま油	772 30.1
17	木		五目あんかけ焼きそば 杏仁豆腐	豚肉 むきえび いか うずら卵	牛乳 加糖練乳 粉寒天	人参 青梗菜	生姜 にんにく 乾し椎茸 玉葱 白菜 たけのこ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	蒸し中華麺 澱粉 上白糖	ごま油 米サラダ油	848 32.5
18	金	シ ョ ア	夏野菜カレーライス 福神漬け じゃこ入りサラダ	豚肉 レンズ豆	ソシア 生クリーム ちりめんじ ゃこ	人参 かぼちゃ さくらんぼ	にんにく 生姜 玉葱 なす きゃべつ 枝豆 きゅうり ホールコー ン チャツネ 福神漬	米 じゃが芋 小麦粉 上白糖 中ざら糖	米サラダ油 ごま油 バター	845 25.4

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

一日の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A(μgRe)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
7月分平均	804	31.2	26.7 (29.9%)	386	3.1	345	0.54	0.65	33	6.1	3.4
摂取基準	820	30 25 - 40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満

