



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		IUPAC - ｸﾞﾗﾌﾞｸﾞﾗﾌ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水		ごはん 鮭の梅マヨ焼き ひじきとゆかりのふりかけ じゃが芋のカレー煮	豚肉 鮭	牛乳 シュレッド チーズ ちりめんじゃこ ひじき	人参 さやいんげん	練り梅 えのきだけ 玉葱 にんにく 生姜 乾し椎茸	米 上白糖 澱粉 じゃがいも つきこんにゃく	米サラダ油 マヨネーズ 白ごま	832 34.3
2	木		たこめし 五目卵焼き カリカリ油揚げのサラダ	まだこ 鶏卵 豚ひき肉 油揚げ	牛乳 しらす干し のり	人参	ごぼう 葱 乾し椎茸 きゅうり きゃべつ グリーンピース	米 麦 突きこんにゃく 上白糖	米サラダ油 ごま油	777 32.7
3	金		セサミトースト チリコンカン グリーンサラダ	ベーコン 豚ひき肉 大豆	牛乳	パセリ トマト缶 人参	玉葱 キャベツ にんにく きゅうり ホールコーン缶	食パン 上白糖 澱粉	米サラダ油 マーガリン すりごま	784 31.2
6	月		麦ごはん 麻婆なす かきたまスープ	豚ひき肉 鶏卵 高野豆腐 鶏肉 豆板醤 テンメン ジャン 豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 葱 乾し椎茸 しめじ なす	米 麦 上白糖 澱粉	米サラダ油 ごま油	849 29.3
7	火		夏ちらし寿司 七夕汁・ゆで枝豆(練馬区内産) 星空ゼリー	鶏卵 鮭 鶏肉 かまぼこ	牛乳 焼きのり アガー粉	人参 小松菜 さやいんげん	乾し椎茸 かんぴょう ごぼう 大根 枝豆 パイン缶	米 そうめん 上白糖 焼き麩	白ごま 米サラダ油	761 27.5
8	水		きびごはん・いかの七味焼き じゃが芋のきんぴら 味噌汁	いか 豚肉 油揚げ 味噌(赤・白)	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	葱 生姜 ごぼう 乾し椎茸 大根 えのきだけ	米 上白糖 じゃが芋 つきこんにゃく もちきび	米サラダ油 しろごま	748 29.3
9	木		セルフフィッシュバーガー 白花豆のポタージュ すいか	ホキ ベーコン 鶏卵 白花豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	パセリ	きゃべつ 玉葱 ホールコーン すいか	丸パン 小麦粉 パン粉 上白糖	米サラダ油 バター	822 35.8
10	金		夏野菜カレーライス 福神漬け カリカリベーコンサラダ	豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 ピーマン さやいんげん	にんにく 生姜 玉葱 スズキニ きゃべつ なす 福神漬け	米 麦 じゃが 芋 小麦粉 上白糖 中ざら	米サラダ油 バター ごま油	917 26.7
13	月		麦ごはん 豆腐とえびのチリソース ビーフンスープ	赤味噌 豆腐 むきえび 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	乾し椎茸 たけのこ 玉葱 白菜 にんにく 生姜 グリンピース もやし 葱	米 ビーフン 澱粉 上白糖	ごま油 米サラダ油	767 31.8
14	火		チキンライス ひじきのサラダ ポテトポレンタ	鶏肉 鶏卵 ツナ缶 白みそ	牛乳 ひじき 粉チーズ	人参 トマトジュ ース	にんにく 玉葱 グリーンピース きゃべつ ホールコーン缶	米 小麦粉 上白糖 じゃが芋	バター 米サラダ油 白すりごま ごま油	803 23.7
15	水		ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 赤味噌 高野豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参	もやし きゅうり にんにく 生姜 葱 乾し椎茸 たけのこ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 りんご缶	蒸し中華麺 上白糖 澱粉 粉糖	米サラダ油 ごま油 白ごま	891 34.9
16	木		ごはん・ししゃもの南蛮漬け 磯の香あえ 夏野菜のすいとん	鶏肉	牛乳 ししゃも しらす干し もみのり	人参 さやいんげん 小松菜	葱 大根 乾し椎茸 なす もやし	米 澱粉 上白糖 小麦粉 白玉粉	米サラダ油	792 33.2
17	金		タコライス ★食育の日★ もずくスープ 冷凍パイン	豚ひき肉 大豆 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 もずく ダイスターズ	人参 小松菜 トマト缶	にんにく セロリ 玉葱 きゃべつ 葱 ホールコーン缶 もやし 冷凍パイン	米 小麦粉 澱粉 上白糖	ごま油 米サラダ油	789 31.6

※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				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A(μgRe)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
7月分平均	811	31.0	25.5 (28.3%)	391	3.0	312	0.51	0.62	32	6.3	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



今月の献立より

- 2日 半夏生の献立 関西地方では半夏生にたこを食べる習慣があります。給食ではたこめしを作ります。
- 7日 七夕の献立 そうめんの入った七夕汁や夜空にうかぶ星をイメージした星空ゼリーを作ります。枝豆は区内産です。
- 19日 食育の日 沖縄のご当地メニューのタコライスを紹介します。

