７ 月 の 献 立 表

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		ｴﾈﾙｷﾞｰ
				１群	２群	３群	４群	５群	６群	ﾀﾝﾊﾟｸ質
3	月	MILK	なすとトマトのスパゲティ かりかりじゃこｻﾗﾀﾞ 果物	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ﾄﾏﾄ缶詰（ﾎｰﾙ）	にんにく　玉葱 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　なす キャベツ　きゅうり ハウスみかん	スパゲティ 上白糖	有塩バター 米サラダ油 ごま油	838 31.2
4	火	MILK	豚丼 きゅうりとえのきの和え物 にらたま汁	豚肉 木綿豆腐 米みそ 鶏卵	牛乳	にら 人参	しょうが　玉葱 たけのこ（ゆで） もやし　きゅうり えのきたけ　にんにく	米 おおむぎ 三温糖 しらたき	ごま油 すりごま	785 33.9
5	水	MILK	麦ごはん・鮭の塩麹焼き きゃべつのゆかり和え けんちん汁	しろさけ 鶏肉 かつお加工品（節 木綿豆腐　油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ　きゅうり ごぼう　大根 ねぎ	米 おおむぎ こんにゃく 里芋	米サラダ油	742 37.1
6	木	MILK	麦ごはん・厚揚げの中華旨煮 パリパリ中華サラダ 果物	豚肉 生揚げ	牛乳	人参 ﾁﾝｹﾞﾝﾂｧｲ 赤ピーマン	しょうが　干し椎茸　玉葱 大根　きくらげ　キャベツ もやし　きゅうり　ねぎ にんにく　小玉すいか	米 おおむぎ 上白糖 しゅうまいの皮	ごま油 いりごま	819 28.6
7	金	ジョア	ジャージャー麺 フルーツポンチ	豚肉 米みそ ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ	寒天ﾛｯﾌﾟ漬け ｼﾞｮｱ（ﾌﾟﾚｰﾝ）	人参	もやし　きゅうり　ねぎ にんにく（鱗茎）　生姜 干し椎茸　たけのこ（ゆで みかん缶　ﾊﾟｲﾝ缶　黄桃缶	蒸し中華麺 上白糖 澱粉 水あめ	米サラダ油 ごま油 いりごま	826 31.0
10	月	MILK	胚芽パン・魚のﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き コールスローサラダ ABC スープ	メルルーサ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉葱 とうもろこし にんにく　えのきたけ	胚芽パン パン粉　上白糖 じゃが芋 ABC マカロニ	マヨネーズ 米サラダ油	766 34.7
11	火	MILK	枝豆ご飯 鶏のから揚げ 舟きゅうり 沢煮椀	鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 枝豆	生姜 きゅうり 大根 ねぎ	米 澱粉 薄力粉 こんにゃく	米サラダ油 ごま油	780 30.1
12	水	MILK	麦ごはん 麻婆なす豆腐 春雨サラダ 果物	豚肉 木綿豆腐 八丁味噌 テイメイジャン	牛乳	人参	にんにく　生姜　なす 干し椎茸　玉葱　ねぎ もやし　きゅうり 巨峰	米　おおむぎ 三温糖 澱粉 春雨	米サラダ油 ごま油	806 29.5
13	木	MILK	ガーリックライス インディアンポテト トマトと卵のスープ	ベーコン 豚肉 鶏卵	牛乳	人参 パセリ トマト ﾁﾝｹﾞﾝﾂｧｲ	にんにく 玉葱 とうもろこし（ホール） セロリー	米 おおむぎ 三温糖 じゃが芋	有塩バター オリーブ油 米サラダ油	803 24.1
14	金	MILK	麦ごはん 鯵のカレー唐揚げ 冬瓜と肉団子のみそ汁 茹でとうもろこし	まめあじ 豚肉 鶏卵 木綿豆腐　米みそ	牛乳	人参	ねぎ　しょうが もやし　冬瓜 とうもろこし	米 おおむぎ	米ｻﾗﾀﾞ油	741 33.0
18	火	MILK	チンジャオロース丼 ナムル 豆腐スープ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜 にら	古根生姜　にんにく 玉葱　たけのこ（水煮） もやし 干し椎茸 えのきたけ	米 おおむぎ 上白糖 三温糖	米サラダ油 ごま油 いりごま	722 29.3
19	水	MILK	タコライス ゴーヤチャンプルー もずくスープ ★食育の日★	豚肉　大豆 鶏卵　沖縄豆腐 花かつお　鶏肉 木綿豆腐	牛乳 沖縄もずく	人参 トマト	にんにく　玉葱 キャベツ　にがうり 干し椎茸　もやし ねぎ　えのきたけ	米 おおむぎ 三温糖	米サラダ油 ごま油	769 30.3
20	木	MILK	夏野菜カレー 華風きゅうり煮 レモンゼリー	豚肉 レンズ豆	牛乳 粉寒天	人参 トマト かぼちゃ 青ピーマン さやいんげん	しょうが　にんにく 玉葱　セロリー 桃缶　グリンピース なす　きゅうり ﾚﾓﾝ果汁　パイン缶	米 おおむぎ じゃが芋 薄力粉 上白糖	米サラダ油 有塩バター ごま油	868 25.1

練馬区立石神井東中学校

一日の平均栄養摂取量

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

	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 A(μgRe)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
７月分平均	790	30.6	22.8（25.9%）	371	3.1	291	0.56	0.58	37	6.1	3.0
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

７日　七夕　・・・星空をイメージして、星形のナタデココを入れたフルーツポンチをだします。

19 日　食育の日・・・沖縄の郷土料理をだします。

今月の給食費の振替日は７月 10 日（予備日 27 日）です。

８月には給食はありませんが、振替はあります。８月 10 日（予備日 28 日）です。口座の残高にご注意ください。