



7月 献立表



令和7年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	○	◆半夏生◆ たこ飯 カップ入り卵焼き 鶏肉と南瓜のみそ汁	 たこ 飲用牛乳 鶏ミンチ 鶏卵 鶏肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 もち米 三温糖 米ぬか油	おき枝豆 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース 大根 ぶなしめじ かぼちゃ 小松菜	727	19.0	26.4	3.4
2	水	○	ガーリックフランス 野菜のミルクスープ煮 ペンネアマトリチャーナ	飲用牛乳 豚肉 調理用牛乳 ベーコン 粉チーズ	ソフトフランスパン バター 米ぬか油 じゃが芋 オリーブ油 ペンネマカロニ	にんにく 乾燥パセリ にんじん たまねぎ ぶなしめじ 小松菜 トマト缶	842	16.0	35.6	3.9
3	木	○	西湖豆腐丼 甘辛大豆 野菜のオイスター炒め	豚ミンチ 木綿豆腐 飲用牛乳 黄大豆	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 でん粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 トマト缶 ねぎ にら キャベツ もやし 小松菜	749	17.3	27.5	2.6
4	金	○	ごはん さばの唐揚げ もやし炒め 冬瓜の卵スープ	飲用牛乳 さば 木綿豆腐 鶏卵	精白米 三温糖 薄力粉 でん粉 揚げ油 米ぬか油	生姜 にんじん えのきたけ とうがん ねぎ 小松菜 もやし にら	788	16.8	34.4	2.8
7	月	○	◆七夕◆ ちらし寿司 笹かま天ぷら 天の川汁 サイダーゼリー	 油揚げ えび 鶏卵 飲用牛乳 笹かまぼこ 鶏肉 木綿豆腐 粉寒天	精白米 三温糖 米ぬか油 薄力粉 でん粉 揚げ油 焼きふ そうめん 上白糖 サイダー	ごぼう かんぴょう にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ 小松菜	713	16.2	28.3	3.5
8	火	○	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 筑前煮 すまし汁	飲用牛乳 シルバー 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	精白米 三温糖 マヨネーズ 米ぬか油 こんにゃく	にんじん ごぼう たけのこ水煮 れんこん 大根 ぶなしめじ ねぎ 小松菜	710	18.5	31.1	2.7
9	水	○	なすとトマトのスパゲティ じゃがいもと野菜のソテー	豚ミンチ レンズ豆 赤みそ 粉チーズ 飲用牛乳 ウインナー	スパゲティ 米ぬか油 三温糖 揚げ油 じゃが芋 バター	にんにく エリンギ トマトピューレ トマト缶 詰 なす たまねぎ ブロッコリー 粒コーン	707	18.0	30.6	2.4
10	木	○	ごはん 鶏肉のバーベキューソースかけ フレンチポテト マカロニスープ	飲用牛乳 鶏肉 ベーコン	精白米 三温糖 じゃが芋 揚げ油 米ぬか油 シェルフマカロニ	りんご ねぎ にんにく レモン果汁 乾燥パセリ にんじん セロリー 白菜 水菜	784	14.7	33.5	2.4
11	金	○	◆練馬たまねぎ一斉給食◆ 玉ねぎたっぷり豚丼 ゆでとうもろこし 味噌汁	 豚肉 焼き豆腐 飲用牛乳 生揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	精白米 米粒麦 米ぬか油 しらたき 三温糖 でん粉	練馬区産たまねぎ 練馬区産とうもろこし 大根 にんじん	761	17.8	26.4	2.9
14	月	○	枝豆ごはん ししゃものごま焼き 韓国風肉じゃが	飲用牛乳 ししゃも 豚肉	精白米 米ぬか油 炒りごま じゃが芋 こんにゃく 三温糖 ごま油	枝豆 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん	765	17.4	28.1	3.1
15	火	○	たっぷり野菜の豆乳タンメン きゅうりと大根のピリ辛炒め ココアケーキ	豚肉 白みそ 豆乳 飲用牛乳 生クリーム 調理用牛乳	むし中華めん 米ぬか油 薄力粉 三温糖	生姜 にんじん たけのこ水煮 ぶなしめじ キャベツ もやし 小松菜 にんにく ねぎ 大根 きゅうり	767	16.4	27.0	3.5
16	水	○	ごはん いかのチリソースかけ じゃこ入り炒め ワンタンスープ	飲用牛乳 いか ちりめんじゃこ 豚肉 木綿豆腐 わかめ	精白米 でん粉 薄力粉 揚げ油 米ぬか油 三温糖 ワンタンの皮	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ 小松菜 たまねぎ にんじん 干しいたけ	723	17.9	25.1	3.0
17	木	○	夏野菜カレー ゆで枝豆 果物(すいか)	豚肉 レンズ豆 ピザチーズ 飲用牛乳	精白米 米粒麦 米ぬか油 揚げ油 薄力粉 バター	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ なす 青ピーマン トマト缶 枝豆 小玉すいか	821	13.0	30.7	2.0

※ 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 9月は1日(月)から給食があります。