

🌻 🌻 🌻 7月 献立表 🌻 🌻 🌻

令和8年度

練馬区立石神井西中学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | | 栄養量 | | | |
|----|----|----|---|----------------------------|-----------------|------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 1 | 水 | ○ | なすとトマトのスパゲティ カリカリ豆のサラダ 元気ヨーグルト | 豚ひき肉 レンズ豆 みそ 大豆 | チーズ 牛乳 ヨーグルト | トマトピューレ トマト缶 にんじん | にんにく たまねぎ エリンギ なす きゅうり キャベツ | スパゲティ 砂糖 片栗粉 | 米油 | 761 | 18.3 | 32.6 | 2.3 |
| 2 | 木 | ○ | ◆半夏生◆ たご飯 カップ入り卵焼き 豚肉と白菜のみそ汁 | たご 鶏ひき肉 卵 豚肉 みそ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 枝豆 たまねぎ 干しいたけ グリーンピース 白菜 しめじ | 米 もち米 砂糖 | 米油 ごま油 | 719 | 18.4 | 32.5 | 3.4 |
| 3 | 金 | ○ | ごはん 魚のバター醤油焼き ゆで枝豆 冬瓜汁 | 銀さわり とり肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 | にんじん こねぎ | しめじ えのきたけ 枝豆 とうがん ねぎ 生姜 | 米 砂糖 片栗粉 | 米油 バター ごま油 | 713 | 19.6 | 28.8 | 2.3 |
| 6 | 月 | ○ | ごはん チキンチキンごぼう ピーマンのおかか炒め はるさめスープ | とり肉 かつお節 ハム 豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん ピーマン | ごぼう 枝豆 もやし 生姜 たまねぎ 干しいたけ | 米 片栗粉 砂糖 春雨 | ごま油 白ごま 米油 | 805 | 13.6 | 29.7 | 2.6 |
| 7 | 火 | ○ | ◆七夕◆ ちらし寿司 笹かま天ぷら 天の川汁 果物(すいか) | 油揚げ えび ささかまぼこ とり肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん さやいんげん 小松菜 | ごぼう かんぴょう たまねぎ ねぎ すいか | 米 砂糖 小麦粉 片栗粉 米粉 マカロニ そうめん | 米油 | 758 | 15.8 | 24.0 | 3.7 |
| 8 | 水 | ○ | ◆練馬区一斉給食④玉ねぎ◆ 練馬玉ねぎたっぷり豚丼 野菜炒め 麩のみそ汁 | 豚肉 焼き豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん チンゲンサイ | 練馬区産たまねぎ キャベツ もやし 大根 しめじ | 米 麦 しらたき 砂糖 片栗粉 じゃが芋 焼きふ | 米油 | 712 | 17.2 | 25.2 | 3.4 |
| 9 | 木 | ○ | 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 | 豚肉 ベーコン | 牛乳 チーズ | パセリ粉 にんじん 小松菜 トマト缶 | にんにく たまねぎ しめじ | ソフトフランスパン じゃが芋 マカロニ | バター 米油 オリーブ油 | 810 | 16.2 | 36.3 | 3.3 |
| 10 | 金 | ○ | 麦ごはん ひじきふりかけ 鮭の塩麹焼き 筑前煮 すまし汁 | かつお節 鮭 とり肉 油揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん 大根 小松菜 | ごぼう たけのこ れんこん しめじ ねぎ | 米 麦 砂糖 こんにゃく | 白ごま 米油 | 701 | 20.9 | 22.9 | 3.6 |
| 13 | 月 | ○ | 中華丼 もやしのみそ炒め 青のりピーンズ | 豚肉 いか えび みそ 大豆 | 牛乳 青のり | にんじん チンゲンサイ にはら | にんにく 生姜 きくらげ 白菜 ねぎ もやし | 米 麦 砂糖 片栗粉 | ごま油 米油 | 710 | 17.2 | 26.1 | 2.4 |
| 14 | 火 | ○ | ごはん 鶏肉のバーベキューソースかけ 彩り温野菜 イタリアンスープ | とり肉 豚肉 いんげん豆 卵 | 牛乳 バルメザンチーズ | にんじん さやいんげん 水菜 | りんご ねぎ にんにく レモン コーン たまねぎ | 米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 パン粉 | オリーブ油 米油 | 780 | 17.0 | 29.7 | 2.6 |
| 15 | 水 | ○ | 枝豆ごはん きびなごのから揚げ 韓国風肉じゃが | 豚肉 | 牛乳 きびなご | にんじん さやいんげん | 枝豆 生姜 にんにく たまねぎ | 米 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 こんにゃく | 米油 ごま油 | 785 | 17.7 | 25.6 | 3.2 |
| 16 | 木 | ○ | 夏野菜カレー ゆでとうもろこし(立野町・関町産) サイダーゼリー | 豚肉 レンズ豆 | チーズ 牛乳 寒天 | にんじん かぼちゃ ピーマン トマト缶 | にんにく 生姜 たまねぎ なす 練馬区産とうもろこし | 米 麦 小麦粉 砂糖 サイダー | 米油 バター | 869 | 12.3 | 29.0 | 1.9 |

※ 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。

※ 7月8日(水) 1年生はオーケストラ鑑賞教室のため給食がありません。お弁当を忘れずにお持ちください。

※ 9月は、1日(火) から給食があります。

