



7月 献立表



令和5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	栄養価			
				血や肉になる	働か力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	○	ご飯 鮭の塩麹焼き ひじきと根菜の炒め煮 なすの味噌汁	牛乳 鮭 豚肉 ひじき 油揚げ みそ	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖	生姜 ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 白菜 なす 小松菜	719	19.6	23.5	3.3
4	火	○	じゃこチャーハン しゅうまい 広東スープ	卵 焼き豚 ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 豆腐	米 米ぬか油 しゅうまいの皮 片栗粉	干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ 生姜 にんにく もやし 白菜 チンゲンサイ	731	19.0	26.7	3.6
5	水	○	豚キムチ丼 冬瓜スープ ゆでとうもろこし	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 白菜 もやし キムチ ねぎ たら えのきたけ とうがん 小松菜 とうもろこし	716	17.3	22.0	3.5
6	木	○	西湖(シーホー)豆腐丼 大豆と小魚の甘辛揚げ 冷凍パイン	豚ひき肉 豆腐 牛乳 いりこ 大豆	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 揚げ油 ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ トマト ねぎ にら 冷凍パイン	791	17.1	27.6	2.5
7	金	○	夏ちらし 天の川汁 いかの香味焼き サイダーゼリー	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 いか みそ 豆腐 寒天	米 砂糖 米ぬか油 焼きふ、そうめん サイダー	にんじん ごぼう 干しいたけ 枝豆 生姜 にんにく ねぎ 小松菜 パインアップル 缶	754	19.0	27.7	3.2
10	月	○	シーフードピラフ ししゃものカレーフライ ペイザンヌスープ	えび いか あさり 牛乳 ししゃも とり肉 ベーコン 大豆	米 大麦 オリーブ油 米ぬか油 小麦粉 パン粉 ジャガ芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 セロリー にんにく かぶ かぶ(葉)	801	18.9	29.0	3.3
11	火	○	鶏肉のチリソース丼 わかめスープ 小松菜とじゃこの炒めもの	とり肉 牛乳 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ	米 大麦 片栗粉 油 米ぬか油 砂糖 ジャガ芋 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ にら にんじん たけのこ ねぎ もやし キャベツ 小松菜	782	18.3	24.6	3.0
12	水	○	とうもろこしご飯 アジの竜田揚げ 枝豆呉汁 野菜の和風ごま炒め	牛乳 あじ 油揚げ 豆腐 みそ	米 米ぬか油 片栗粉 揚げ油 砂糖 白ごま こんにゃく ジャガ芋	とうもろこし 生姜 にんにく にんじん キャベツ もやし 小松菜 枝豆 ねぎ	792	17.6	30.8	3.1
13	木	○	セルフフィッシュバーガー 野菜とツナのソテー クラムチャウダー	ホキ 牛乳 まぐろ缶 あさり ベーコン クリーム	丸パン揚げ油 小麦粉 パン粉 米ぬか油 ジャガ芋 バター	にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ コーン パセリ粉	817	18.5	41.9	4.3
14	金	○	ガパオライス トマトと卵のスープ もやしの炒めナムル	鶏ひき肉 牛乳 とり肉 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ホピーマン バジル トマト 小松菜 きゅうり もやし	718	17.1	25.3	4.1
18	火	○	たっぷり野菜の豆乳タンメン バジルビーンズポテト	豚肉 みそ 豆乳 牛乳 大豆	中華めん 米ぬか油 ジャガ芋 揚げ油 片栗粉	生姜 にんじん たけのこ しめじ キャベツ もやし 小松菜	733	15.7	36.8	3.0
19	水	○	夏野菜カレー 枝豆 果物	とり肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 揚げ油 バター 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす ズッキーニ かぼちゃ トマト 枝豆 すいか	785	12.6	27.2	1.9

◎今月の果物は、すいかの予定です。

※献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

< 7月分 1人当たりの平均栄養摂取量 >

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	762	33.4	24.3	412	4.2	300	0.46	0.58	34	7.1	3.2

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。