



# 7月 献立表



令和6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	働く力になる	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	月	○	たこ飯 彩りきんぴら ちくわの磯辺揚げ 夏野菜のみそ汁	7月1日 半夏生 	たこ 牛乳 竹輪 青のり さつま揚げ 油揚げ みそ	米 もち米 砂糖 揚げ油 小麦粉 米ぬか油 じゃが芋	枝豆 ごぼう にんじん なす たまねぎ かぼちゃ 小松菜	758	15.9	24.9	3.7
2	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 揚げ油 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 春雨 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ たら にんじん えのきたけ ねぎ もやし キャベツ 小松菜	792	17.0	24.1	3.3
3	水	○	たっぷり野菜の豆乳タンメン 青のリビーンズポテト		豚肉 みそ 豆乳 牛乳 大豆 青のり	中華めん 米ぬか油 じゃが芋 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	678	18.3	29.5	3.0
4	木	○	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	米 大麦 オリーブ油 揚げ油 小麦粉 パン粉 米ぬか油 じゃが芋	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	775	18.4	28.5	3.3
5	金	○	夏らしい いかの香味焼き 天の川汁 サイダーゼリー	7月7日 七夕 	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	737	18.3	25.3	3.0
8	月	○	ソフトフランスパン さばのプロバンス風 小松菜サラダ スープ・オ・ピストウ	<世界の料理> フランス 	牛乳 さば ハム いんげん豆 チーズ	国内産小麦粉/パン 片栗粉 揚げ油 オリーブ油 米ぬか油 砂糖 マカロニ	にんにく たまねぎ トマト缶 キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん セロリー ズッキーニ トマト	743	18.6	42.2	3.2
9	火	○	ガパオライス トマトと卵のスープ もやしの炒めナムル	タイ 	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 赤ピーマン パプリカ トマト缶 小松菜 きゅうり もやし	712	17.1	25.0	4.1
10	水	○	じゃこチャーハン しゅうまい 広東スープ	中国 	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	721	19.3	25.8	3.6
11	木	○	スロッピージョー 小松菜とベーコンのソテー クラムチャウダー	アメリカ 合衆国 	豚ひき肉 レンズ豆 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン あさり クリーム	コッペパン 米ぬか油 片栗粉 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン トマトピューレ にんじん キャベツ 小松菜 コーン パセリ粉	733	17.6	41.0	3.7
12	金	○	豚キムチ丼 冬瓜スープ ゆでとうもろこし	韓国 	豚肉 みそ 牛乳 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 にら えのきたけ とうがん 小松菜 とうもろこし	710	16.9	21.8	3.5
16	火	○	とうもろこしご飯 アジの竜田揚げ 野菜の和風ごま炒め 呉汁		牛乳 あじ 油揚げ 大豆 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 じゃが芋	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 ごぼう 大根 ねぎ	801	18.5	29.4	3.1
17	水	○	西湖(シーホー)豆腐丼 大豆と小魚の甘辛揚げ 冷凍りんご		豚ひき肉 豆腐 牛乳 しいこ 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 トマト缶 ねぎ たら りんご(れいとう)	794	17.1	27.5	2.5
18	木	○	夏野菜カレー 枝豆 果物(すいか)		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	801	12.4	28.3	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	750	32.5	23.9	402	4.1	299	0.48	0.58	34	7.6	3.2