



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・ピストゥ	<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	米 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 いらこ 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