

令和7年



7月献立表



練馬区立上石神井中学校

実施日			主な材料とその働き						栄養量	
日	曜	献立名	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 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	牛乳 「半夏生献立」 ★たこ飯 ★ひじき入り卵焼き ★枝豆の塩ゆで ★具だくさんみそ汁	★たこ 油揚げ ★豚ひき肉 卵 高野豆腐 ★みそ	牛乳 ひじき 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 枝豆 大根 ねぎ	米 大麦 もち米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米油	709	20.7
2	水	牛乳 「アメリカ料理」 ★ジャンバラヤ ★クラムチャウダー ★アップルパイ	鶏ひき肉 ソーセージ ひよこ豆 ★あさり ベーコン 卵	牛乳 クリーム	にんじん ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー	セロリー たまねぎ コーン りんご 缶 レモン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 パイシート 砂糖	米油 バター	917	13.0
3	木	牛乳 「ギリシャ料理」 ★あしたばパン ★ムサカ ★レヴィスア(ひよこ豆のスープ)	豚ひき肉 ベーコン ひよこ豆 大豆	牛乳 チーズ	トマトピューレ にんじん 小松菜 パセリ粉	なす たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ	あしたばパン じゃが芋 小麦粉	米油 バター	784	17.4
4	金	牛乳 「台湾料理」 ★ルーローハン ★のりと卵のスープ(紫菜蛋花湯) ★果物(メロン)	豚肉 とり肉 豆腐 卵	牛乳 のり	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 枝豆 干しいたけ ねぎ メロン	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	788	21.7
7	月	牛乳 「七夕献立」 ★ちらし寿司 ★南瓜とキスの天ぷら ★七夕そうめん汁	レンズ豆 油揚げ 高野豆腐 卵 ★きす ★かまぼこ	★しらす干し 牛乳 のり	にんじん さやいんげん かぼちゃ オクラ	干しいたけ かんぴょう 大根	米 大麦 砂糖 小麦粉 ひやむぎ 焼きふ	米油 油	722	16.3
8	火	牛乳 ★玄米ごはん ★魚のピリ辛みそ焼き ★野菜とこんにゃくのピリッと炒め ★にらたま汁	★さわら みそ 油揚げ 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 にら	にんにく ねぎ ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 玄米 砂糖 しらたき 片栗粉	ごま油 白ごま	760	19.2
9	水	牛乳 「中国料理」 ★ジャージャー麺 ★蒸しとうもろこし ★杏仁豆腐	豚ひき肉 みそ	牛乳 寒天 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ えのきたけ たまねぎ 干しいたけ もやし たけのこ きゅうり コーン 桃缶	中華めん 砂糖 片栗粉	ごま油 米油	751	16.1
10	木	牛乳 ★ごはん ★鶏ピロシキ中華炒め ★糸寒天ゴマサラダ ★白菜と厚揚げのスープ	鶏むね 厚揚げ 豚肉	牛乳 寒天	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり 白菜	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油 白ごま	842	16.5
11	金	牛乳 「練馬産玉ねぎの日」 ★練馬産玉ねぎのあぶ玉丼 ★野菜のごまみそサラダ ★とうがんと汁	油揚げ 卵 みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	干しいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン 生姜 とうがんと汁	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白すりごま	755	16.3
14	月	牛乳 「韓国料理」 ★枝豆ごはん ★ヤンニョムチキン ★切干大根ナムル ★トックスープ	とり肉 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	枝豆 にんにく 切干大根 生姜 たけのこ 白菜 ねぎ	米 きび 片栗粉 砂糖 トック	油 白ごま ごま油	788	15.2
15	火	牛乳 「沖縄県郷土料理」 ★しじゅーしー ★ゴーヤーチャンプルー ★イナムドゥチ ★果物(冷凍パイ)	レンズ豆 豚肉 焼き豆腐 卵 厚揚げ みそ	刻み昆布 牛乳 昆布	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし ゴーヤー 大根 干しいたけ 冷凍パイ	米 大麦 もち米 砂糖 こんにゃく	米油 白すりごま	793	17.4
16	水	牛乳 ★セルフフィッシュハンバーガー ★アップルドレッシングサラダ ★ABCスープ	★たら とり肉	牛乳 ★ちりめんじゃこ	パセリ 小松菜 赤ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ コーン りんご	ミルクパン 小麦粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	米油	656	21.4
17	木	牛乳 ★ごはん ★ししやもの南蛮漬け ★キャベツのおかか和え ★じゃがいものそぼろあん	★かつお節 豚ひき肉	牛乳 ★ししやも	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ 切干大根 たまねぎ 干しいたけ グリーンピース	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米油 白ごま	812	15.4
18	金	牛乳 ★夏野菜カレーライス ★マセドアンサラダ ★サイダーボンチ	豚肉 大豆	ヨーグルト 牛乳 寒天	にんじん トマトピューレ トマト缶 かぼちゃ さやいんげん	にんにく 生姜 たまねぎ なす 大根 きゅうり みかん缶 パインアップル缶 桃缶	米 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖 ジュース	米油 バター	827	10.8

※ 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。 ※給食回数14回

※ ★印はアレルギー対応食品になります。

※ 世界の料理に挑戦します。知らない国の食文化に出会い、知りたいと思う「きっかけ」になればと思います。

※ 7月11日は練馬産玉ねぎを使った一斉給食です。



月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	779	16.8	32.2	3.1	413	118	3.5	299	0.35	0.55	21	8.5

9月始めの給食

1	月	牛乳	レンズ豆入りチキンカレー グリーンサラダ フローズンヨーグルト	とり肉 レンズ豆 豆乳	牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 りんごジュース たまねぎ キャベツ もやし	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター	765	12.2
---	---	----	---------------------------------------	-------------	------------------	----------	--	-------------------------	--------	-----	------

6月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	ほうれん草	じゃがいも	きゅうり	白菜	かぶ	えのきたけ	さくらんぼ	豚肉・鶏肉
東京都・群馬県・山梨県 山形県・北海道・岩手県 宮城県・秋田県・青森県	令和6年度産 青森県産まっしぐら	千葉	千葉	兵庫	群馬	長崎	群馬	茨城	千葉	長野	山形	千葉・鹿児島・青森
		生姜	小松菜	キャベツ	大根	ピーマン	チンゲン菜	ごぼう	もやし	にんにく	小玉すいか	いわし 鰯
		茨城	埼玉	練馬	青森	茨城	千葉	青森	栃木	青森	茨城	千葉 ニュージーランド