

7月のこんだて



大泉中学校

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	【半夏生献立】 ☆ラッキースター献立☆ 牛乳 たこめし 千草蒸し 豚汁	牛乳 ガーリックフランス コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳 豚肉のおろし丼 野菜碗 小玉すいか	牛乳 ごはん いわしのかば焼き そくせき漬け モロヘイヤと厚揚げの みそ汁
7	8	9	10	11
【七夕献立】 牛乳 あなご入り夏ちらし キャベツの昆布漬け 天の川汁 星空ゼリー	牛乳 ごはん かみかみふりかけ 野菜のツナ和え 野菜と生揚げの煮物	★郷土料理・鹿児島★ 牛乳 奄美の鶏飯 きびなごのから揚げ 野菜のごまみそ和え	【セレクト給食】 セレクトドリンク (ミルクコーヒー・ジョアスト ロベリー・アップルジュース・ パインジュース) 豚肉と青梗菜の あんかけ焼きそば 野菜とこんにゃくの 香味和え キャラメルポテト	【練馬産玉ねぎ一斉使用日】 牛乳 練馬区産玉ねぎの ブルコギ丼 ワンタンスープ 練馬区産とうもろこし
14	15	16	17	18
牛乳 きびごはん さばの文化干し 豚肉となすのみそ炒め 冬瓜入りかきたま汁	★郷土料理・沖縄★ 牛乳 タコライス アーサー汁 サーターアンダギー	★郷土料理・愛知★ 牛乳 発芽玄米ごはん 手羽先風から揚げ 塩和え 八丁みその赤だし	牛乳 夏野菜カレー キャベツとコーンのサラダ 白玉入りフルーツパンチ	 終業式

9/1	2	3
牛乳 ターメリックライス ポークストロガノフ 和風サラダ UFOゼリー	★郷土料理・福井★ 牛乳 ソースかつ丼 昆布キャベツ 打ち豆汁	☆世界の料理・ギリシャ☆ 牛乳 食パン りんごジャム ムサカ レヴィスィア (ひよこ豆のスープ)



※都合により献立内容を変更する
場合があります。
※【2年生】4日(金)校外学習のため
給食はありません。
※9月の献立表は9月1日に配付します。
9月1～3日の献立をのせているので
捨てないようにしましょう。



令和7年



* 7月の献立 *



練馬区立大泉中学校

実施日	曜	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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	たこめし 牛乳 干草蒸し 豚汁	たこ 油揚げ 鶏ひき肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん みつば 小松菜	干しいたけ ごぼう たまねぎ グリーンピース 大根 ねぎ	米 砂糖 ジャガイモ こんにゃく	米ぬか油	702	18.3
2	水	ガーリックフランス 牛乳 コールスローサラダ ボークビーンズ	豚肉 いんげん豆	牛乳	パセリ にんじん トマトピューレ ピーマン	にんにく キャベツ コーン たまねぎ	ソフトフランスパン 砂糖 ジャガイモ	バター 米ぬか油	724	14.4
3	木	豚肉のおろし丼 牛乳 野菜碗 小玉すいか	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 大根 ねぎ すいか	米 しらたき 砂糖 片栗粉 こんにゃく ジャガイモ	米ぬか油 白ごま	752	16.3
4	金	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き そくせきづけ モロヘイヤと厚揚げのみそ汁	いわし 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん モロヘイヤ	キャベツ きゅうり 生姜 たまねぎ えのきたけ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 白ごま	731	16.7
7	月	あなご入り夏ちらし 牛乳 キャベツの昆布漬 天の川汁 星空ゼリー	油揚げ あなご 卵 かまぼこ セラチン	のり 牛乳 刻み昆布 寒天	にんじん 小松菜	しいたけ れんこん 枝豆 キャベツ きゅうり たまねぎ ぶどうジュース みかん ナタデココ	米 砂糖 焼きふ そうめん	白ごま 米ぬか油	697	13.8
8	火	ごはん 牛乳 かみかみふりかけ 野菜のツナ和え 野菜と生揚げの煮物	かつお節 まぐろ とり肉 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	小松菜 にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ 干しいたけ 大根	米 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	白ごま ごま油 米ぬか油	754	16.3
9	水	奄美の鶏飯 牛乳 きびなごのから揚げ 野菜のごまみそ和え	とり肉 卵 みそ	のり 牛乳 きびなご	葉ねぎ にんじん 小松菜	干しいたけ たくあん 生姜 もやし キャベツ きゅうり	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	米ぬか油 白すりごま	729	19.5
10	木	豚肉と青梗菜のあんかけ焼きそば セレクトドリンク (ミルクコーヒー・ジョアストロベリー・ アップルジュース・パインジュース) 野菜とこんにゃくの香味和え キャラメルポテト	豚肉	コーヒー牛乳 ジョア	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ 白菜 ねぎ りんごジュース パインジュース キャベツ	中華めん 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつま芋	米ぬか油 ごま油 バター	762	12.5
11	金	練馬区産玉ねぎのブルコギ丼 牛乳 ワナタンスープ とうもろこし	豚肉 なた	牛乳	にんじん にら 小松菜	もやし たまねぎ なし 生姜 にんにく キャベツ ねぎ とうもろこし	米 砂糖 片栗粉 ウェーブワナタン	米ぬか油 ごま油 白ごま	800	16.7
14	月	きびごはん 牛乳 さばの文化干し 豚肉と茄子の味噌炒め 冬瓜入りかきたま汁	さば 豚ひき肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 小松菜	なす とうがん	米 きび 砂糖 片栗粉	米ぬか油	788	16.1
15	火	タコライス 牛乳 アーサー汁 サーターアンダギー	豚ひき肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 あおさ	にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ 生姜	米 砂糖 小麦粉 黒砂糖	米ぬか油	827	13.7
16	水	発芽玄米ごはん 牛乳 手羽先風から揚げ 塩和え 八丁味噌の赤だし	とり肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ほうれん草	にんにく 生姜 もやし なめこ ねぎ	米 発芽玄米 片栗粉 砂糖	油 白すりごま ごま油	773	15.7
17	木	夏野菜カレー 牛乳 キャベツとコーンのサラダ 白玉入りフルーツパンチ	豚肉	牛乳 寒天	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト缶	生姜 にんにく なす たまねぎ キャベツ スッキーニ コーン みかん パイン 桃	米 ジャガイモ 小麦粉 ざらめ 砂糖 白玉団子 サイダー	米ぬか油 バター	876	9.9

*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。

*太字の食材は練馬区産を使用予定です。



* 9月の献立 *



1	月	ターメリックライス 牛乳 ボークストロガノフ 和風サラダ UFOゼリー	豚肉 レンズ豆 かつお節 セラチン	牛乳 生クリーム 寒天	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン パイン	米 砂糖 小麦粉 カルピス 白玉団子	米ぬか油 バター ごま油	818	11.8
2	火	ソースかつ丼 牛乳 昆布キャベツ 打ち豆汁	豚肉 卵 油揚げ 打ち豆 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 里芋	ごま油 白ごま 米ぬか油	796	17.1
3	水	食パン 牛乳 りんごジャム ムサカ レヴィシア (ひよこ豆のスープ)	ベーコン 豚ひき肉 とり肉 ひよこ豆	牛乳 生クリーム チーズ	トマトピューレ にんじん パセリ	りんご りんごジュース にんにく たまねぎ なす 生姜 キャベツ	食パン 砂糖 コーンスターチ ジャガイモ 小麦粉 パン粉	米ぬか油 バター オリーブ油	781	15.2

【7月の一人あたりの平均栄養摂取量】(10日のセレクト給食はジョアストロベリーで計算しています)

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 (μgRAE)	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	762	15.3	29.1	3.2	391	113	3.0	270	0.33	0.50	20	6.5

☆ラッキースター献立の実施について☆

7月から各月1回、『ラッキースター献立』を実施します。ハンバーグや玉子焼き、グラタンなどの中に星型の野菜(主ににんじん)を各クラス1枚入れます。当たった人はラッキー! 毎月だれに当たるのか楽しみです。料理の中に隠して入れるので、間違えて食べてしまわないように気を付けましょう。7月は1日の『干草蒸し』で実施します。

