

令和8年

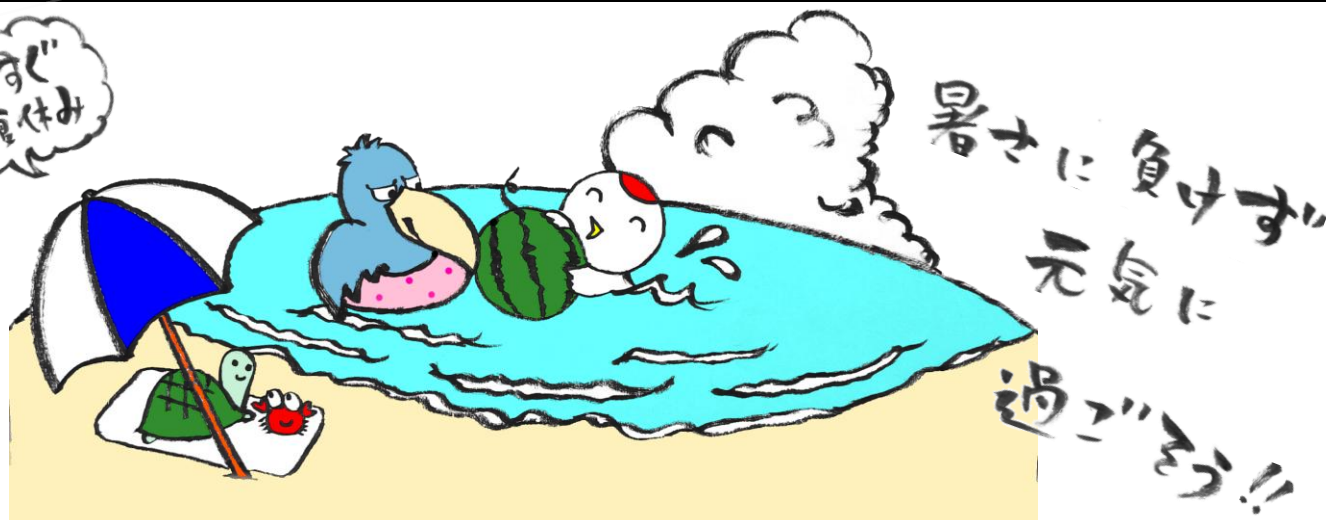
7月の献立

練馬区立大泉中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
日	曜		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	水	たこめし 牛乳 千草焼き 練馬みその豚じゃがみそ汁 さくらんぼ	たこ 鶏ひき肉 卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	生姜 たまねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ さくらんぼ	米 砂糖 ごんにゃく じゃが芋	米ぬか油	744	17.0
2	木	ごま麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ UFOゼリー	豆腐 大豆 豚ひき肉 みそ ゼラチン	牛乳 寒天	にら にんじん	生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり パインアップル缶	米 砂糖 片栗粉 春雨 カルピス 白玉団子	米ぬか油 白すりごま ごま油	783	14.2
3	金	ごはん【新潟県佐渡のコシヒカリ】 牛乳 さばの文化干し ごまあえ 冬瓜入りがきたま汁	さば 卵	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	大根 とうがん	米 砂糖 片栗粉	白すりごま	764	16.6
6	月	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 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 油	844	13.6
7	火	あなご入り夏ちらし 牛乳 おひたし 星空フルーツミックス	油揚げ あなご 卵	のり 牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ れんこん 枝豆 キャベツ 大根 みかん缶 パインアップル缶 桃缶 ナタデココ缶 レモン	米 砂糖 白玉団子	白ごま 米ぬか油	741	12.4
8	水	ごはん 牛乳 かみかみふりかけ 野菜のツナ和え 練馬産じゃがいもの肉じゃが	かつお節 まぐろ 豚肉	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	大根 キャベツ たまねぎ	米 砂糖 じゃが芋（一斉給食） ごん にゃく	白ごま 米ぬか油	739	15.4
9	木	ガーリックフランス 牛乳 コーンサラダ ポークビーンズ メロン	いんげん豆 豚肉	牛乳	パセリ にんじん トマトジュース	にんにく コーン 大根 きゅうり たまねぎ 生姜 メロン	ソフトフランスパン 砂糖 じゃが芋	バター 米ぬか油	772	14.1
10	金	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 糸寒天のおかか和え 玉ねぎと厚揚げのみそ汁	いわし 厚揚げ みそ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜 ほうれん草	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 片栗粉 米粉 砂糖	油 白ごま	742	17.4
13	月	豚肉と青梗菜のあんかけ焼きそば 牛乳 ピリ辛ごま和え キャラメルポテト	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ 白菜 ねぎ きゅうり 大根	中華めん 砂糖 片栗粉 さつまい	米ぬか油 ごま油 白ごま 油 バター	816	12.7
14	火	豚肉のおろし丼 牛乳 野菜味噌 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 ごんにゃく じゃが芋	米ぬか油 白ごま	783	15.7
15	水	菜飯（サイファン） 牛乳 きびなごの唐揚げ とうもろこし ワタンスープ	豚肉 なた	牛乳 きびなご	にんじん 小松菜	干しいたけ たけのこ 生姜 とうもろこし もやし ねぎ	米 砂糖 片栗粉 米粉 ウェーブワタ	米ぬか油 ごま油 白ごま 油	742	16.1
16	木	夏野菜カレー ジョア ツナサラダ 白玉入りフルーツパンチ	豚肉 まぐろ	ジョア 寒天	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり みかん缶 パインアップル缶 桃缶 レモン	米 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖 白玉団子 ジュース	米ぬか油	804	10.7

※ 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。

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	773	14.6	28.1	2.6	396	114	3.1	273	0.35	0.51	21	7.2



7月のこんだて



大泉中学校

月	火	水	木	金
		1	2	3
		【半夏生献立】 牛乳 たこめし 千草焼き 練馬みその豚じゃがみそ汁 さくらんぼ	牛乳 ごま麻婆豆腐丼 春雨サラダ UFOゼリー	牛乳 ごはん (新潟県佐渡のコシヒカリ) さばの文化干し ごまあえ 冬瓜入りかきたま汁
6	7	8	9	10
牛乳 タコライス アーサー汁 サーターアングギー	【七夕献立】 牛乳 あなご入り夏ちらし おひたし 星空フルーツミックス	【練馬産じゃが芋一斉使用日】 牛乳 ごはん かみかみふりかけ 野菜のツナ和え 練馬産じゃがいもの肉じゃが	牛乳 ガーリックフランス コーンサラダ ポークビーンズ メロン	牛乳 ごはん いわしのかば焼き 糸寒天のおかか和え 玉ねぎと厚揚げのみそ汁
13	14	15	16	17
牛乳 豚肉と青梗菜のあんかけ焼きそば ピリ辛ごま和え キャラメルポテト	牛乳 豚肉のおろし丼 野菜椀 小玉すいか	牛乳 菜飯(サイファン) きびなごの唐揚げ 練馬産とうもろこし ワンタンスープ	ジョア 夏野菜カレー ツナサラダ 白玉入りフルーツパンチ	 終業式



※都合により献立内容を変更する場合があります。

※【2年生】8日(水)オーケストラ鑑賞教室のため給食はありません。

※9月の給食は9月1日開始予定です。

