

7月のこんだて





大泉中学校

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。

* 2年生:10日（オーケストラ鑑賞）12日（校外学習）給食の提供はありません。

日	月	火	水	木	金	土
	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6
					【七夕献立】	
	三色丼	ごはん	セルフチキンごぼうサンド	高野豆腐のそぼろ丼	夏ちらし	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	かぼちゃのそぼろあん	豚肉と茄子の味噌炒め	かぼちゃのポタージュ	むらくも汁	切干大根の含め煮	
	野菜とわかめのごま酢和え	冬瓜入りかきたま汁		小玉すいか	天の川汁	
					星空ゼリー	

7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13
		【セレクト冷凍果物】	(2年生オーケストラ鑑賞) 2年生弁当持参	【練馬産とうもろこし】	(2年生校外学習)	
	ごはん	トマトたんたんつけ麺	きびごはん	なす入り麻婆豆腐丼	ジャンバラヤ (アメリカ)	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	油淋鶏	ガーリックポテト	いかの香味焼き	もずくスープ	焼き肉サラダ	
	塩和え	セレクト冷凍フルーツ	こんにゃく入りおかか和え	とうもろこし	ポテトミルクスープ	
	モロヘイヤと厚揚げのみそ汁		麦みそのだご汁			

7/14	7/15 海の日	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20 ★
		【ギリシャ料理】		【小中連携献立】		
		ぶどうパン	まめわかごはん	※大泉第六小の献立		
		牛乳	牛乳			
		ムサカ	たらの南蛮漬け	夏野菜カレー		
		レヴィスィア	野菜のごま汁	牛乳		
		(ひよこ豆のスープ)		キャベツとツナのソテー		
				サイダーゼリー		
	海の日				1学期終業式	

令和6年

7月献立表

大泉中学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		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	三色丼 牛乳 かぼちゃのそぼろあん 野菜とわかめのごま酢和え	鶏むねひき肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 カットわかめ	精白米 米サラダ油 三温糖 でん粉 上白糖 すりごま	しょうが グリンピース 西洋かぼちゃ こまつな キャベツ 緑豆もやしにんじん	777	19.8	24.2	3.1			
2火	ごはん 牛乳 豚肉と茄子の味噌炒め 冬瓜入りかきたま汁	飲用牛乳 (200ml) 豚肩肉 凍り豆腐 白みそ 鶏卵 カットわかめ	精白米 米サラダ油 三温糖 でん粉	なす にんじん たまねぎ 緑豆もやし 青ピーマン とうがんにんじん ほうれん草	747	16.7	29.3	2.8			
3水	セルフチキンごぼうサンド 牛乳 かぼちゃのポタージュ	鶏もも肉 飲用牛乳 (200ml) ベーコン レンズまめ 調理用牛乳 生クリーム	丸パン でん粉 薄力粉 揚げ油 三温糖 米サラダ油 有塩バター 薄力粉 マヨネーズ (エッグフリー)	しょうが にんにく ごぼう 切り干し大根 キャベツ たまねぎ かぼちゃペースト パセリ	830	15.3	44.8	3.4			
4木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 むらくも汁 小玉すいか	鶏ももひき肉 凍り豆腐 飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 鶏卵 木綿豆腐	精白米 米サラダ油 三温糖 でん粉	しょうが さやいんげん にんじん 干ししいたけ 根深ねぎ こまつな 小玉すいか	749	18.0	27.5	3.1			
5金	【七夕献立】 夏ちらし 牛乳 切干大根の含め煮 天の川汁 星空ゼリー	鶏むね肉 凍り豆腐 鶏卵 刻みのり ちらしかまぼこ 飲用牛乳 (200ml) 油揚げ 粉ゼラチン 粉寒天	精白米 上白糖 米サラダ油 三温糖 そうめん 星麩	干ししいたけ にんじん むきえだまめ 切干しだいこん こまつな たまねぎ オクラ ぶどうジュース パイン缶 ナタデココ缶	761	16.9	22.4	3.5			
8月	ごはん 牛乳 油淋鶏 塩和え モロヘイヤと厚揚げのみそ汁	飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 生揚げ 赤みそ	精白米 でん粉 薄力粉 揚げ油 ごま油 上白糖	しょうが にんにく 根深ねぎ 緑豆もやしにんじん こまつな たまねぎ えのきたけ モロヘイヤ	795	15.7	32.3	3.5			
9火	【セレクト冷凍果物】 トマトたんたんつけ麺 牛乳 ガーリックポテト セレクト冷凍フルーツ (ミカン・リンゴ・パイン)	豚ひき肉 凍り豆腐 赤みそ 飲用牛乳 (200ml)	むし中華めん油付き 米サラダ油 ラード 上白糖 ごま油 すりごま 練りごま 揚げ油 じゃがいも	干ししいたけ トマト缶 緑豆もやしにら 根深ねぎ にんにく しょうが パセリ 冷凍(みかん パイン りんご)	754	15.8	31.6	3.7			
10水	きびごはん 牛乳 いかの香味焼き こんにゃく入りおかか和え 麦みそのだご汁	飲用牛乳 (200ml) いか 白みそ 花かつお 麦みそ	精白米 きび こんにゃく 上白糖 薄力粉 じゃがいも	しょうが にんにく 根深ねぎ こまつな にんじん 緑豆もやし 西洋かぼちゃ たまねぎ ごぼう まいたけ 万能ねぎ	732	19.0	13.9	3.2			
11木	【練馬産とうもろこし】 なす入り麻婆豆腐丼 牛乳 もずくスープ とうもろこし	豚ひき肉 木綿豆腐 生揚げ 八丁味噌 飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 おきなわもずく	精白米 米サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 乾しいたけ 根深ねぎ にら なす だいこん えのきたけ こまつな とうもろこし	815	16.8	31.3	2.4			
12金	ジャンバラヤ 牛乳 焼き肉サラダ ポテトミルクスープ	ウインナー 飲用牛乳 (200ml) 豚肩肉 ベーコン 調理用牛乳	精白米 米サラダ油 上白糖 こんにゃく ごま油 炒りごま 有塩バター じゃがいも	にんにく たまねぎ コーン缶 青ピーマン 根深ねぎ 切り干し大根 しょうが こまつな キャベツ にんじん クリームコーン缶 パセリ	775	12.9	30.2	3.4			
16火	【ギリシャ料理】 ぶどうパン 牛乳 ムサカ レヴィスィア (ひよこ豆のスープ)	飲用牛乳 (200ml) ベーコン 豚ひき肉 調理用牛乳 ひよこ豆 生クリーム ピザチーズ 鶏もも肉	ぶどうパン 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 パン粉オリーブ油	にんにく たまねぎ なす トマト缶 しょうが にんじん キャベツ パセリ	799	15.4	41.5	3.9			
17水	まめわかごはん 牛乳 たらの南蛮漬 野菜のごま汁	黄だいず 鶏もも肉 炊き込みわかめの素 飲用牛乳 (200ml) たら 凍り豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 でん粉 揚げ油 上白糖 じゃがいも すりごま	たまねぎ にんじん 青ピーマン だいこん にんじん キャベツ 根深ねぎ こまつな	759	18.0	29.3	2.9			
18木	【小中連携：大泉第六小の献立】 夏野菜カレー 牛乳 キャベツとツナのソテー サイダーゼリー	豚肩肉 飲用牛乳 (200ml) ツナ 粉寒天	精白米 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター ざらめ糖 上白糖炭酸飲料 (サイダー)	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす 青ピーマン 西洋かぼちゃ スッキーニ トマト缶 キャベツ ほうれん草 パイン缶 みかん缶	809	11.0	28.8	2.2			

※ 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13回

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	777	16.2	30.0	3.2	373	113	30.0	285	0.33	0.51	20	7.0

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。