令和7年

7月献立表

練馬区立大泉北中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 素		
日	曜	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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	牛乳	麦ご飯 ★麻婆なす豆腐 春雨スープ	豚ひき肉 豆腐 みそ 豚肉	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ 干しいたけ なす キャベツ コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	757	15.8
2	水	牛乳	シーフードピラフ ★夏野菜のキッシュ レンズ豆入りトマトスープ	えびいか あさり ベーコン 豚ひき肉 ★卵 レンズ豆	★牛乳 ★チーズ ★クリーム	にんじん パセリ粉 かぼちゃ 赤ピーマン トマト缶	たまねぎ マッシュルーム ズッキーニ 枝豆	米 大麦 ジャガ芋	米ぬか油	803	17.3
3	木	牛乳	麦ご飯 かつおのねぎだれ ひじきと根菜の炒めもの 呉汁	かつお かつお節 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	★牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ 小松菜	生姜 ねぎ ごぼう 大根 しめじ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにやく	米ぬか油	758	21.7
4	金	牛乳	キムチチャーハン 大根のツナドレサラダ ★酸辣湯(サンラータン)	豚肉 まぐろ缶 とり肉 厚揚げ ★卵	★牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく ねぎキムチ 大根 きゅうり コーン たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま 米油	762	17.7
7	月	牛乳	ちらし寿司 こんにやくと人参のごみそがらめ ★七タ汁	油揚げ 高野豆腐 えび うなぎ みそ とり肉 かまぼこ	★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ かんぴょう もやし 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく ★そうめん	米ぬか油 白すりごま	761	15.9
8	火	牛乳	チンジャオロース丼 あさりとニラの炒め物 ■青梗菜と豆腐のスープ	豚肉 あさり とり肉 豆腐	★牛乳 わかめ	赤ピーマン ピーマン にら にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ もやし コーン	米 大麦 ジャガ芋 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま	769	16.1
9	水	牛乳	ゆかりご飯 ★千草焼き 切干大根とピーマンの炒め物 南瓜の味噌汁	鶏ひき肉 豆腐 ★卵 さつま揚げ 豚肉 みそ 厚揚げ	★牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ピーマン かぼちゃ	干しいたけ えのきたけ 切干大根 しめじ たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖	米ぬか油	760	17.2
10	木	牛乳	★ぶどうパン ★豆乳のマカロニグラタン キャベツスープ	とり肉 高野豆腐 豆乳 豚肉	★牛乳 ★チーズ	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ コーン	★ぶどうパン ジャガ芋 ★マカロニ 米粉 砂糖 ★パン粉	米ぬか油 ★バター	771	19.0
11	金	牛乳	★夏野菜カレー コーンと野菜のサラダ フルーツゼリー (りんごジュースパイン)	豚肉 大豆 レンズ豆	★牛乳 寒天	にんじん トマト ピーマン	にんにく 生姜たまねぎ セロリー グリーンピース なすズッキーニ 切 干大根 キャベツ コーン きゅうり りんごジュース ハインアップル	米 大麦 ジャガ芋 ★小麦粉 砂糖	米ぬか油 ★バター	892	12.4
14	月	牛乳	★スパゲティミートソース バジルサラダ すいか	豚ひき肉 大豆	★チーズ ★牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ すい か	★スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米ぬか油	757	18.2
15	火	牛乳	麦ご飯 ★ししゃもの磯辺揚げ じゃがいものきんぴら ★冬瓜入りかきたま汁	さつま揚げ ★卵	★牛乳 ししゃも 青のり わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	ごぼう とうがん ねぎ	米 大麦 ★小麦粉 片栗粉 ジャガ芋 砂糖	★油 米ぬか油 ごま油	799	14.2
16	水	牛乳	豚丼 ★牛乳 みそけんちん汁 茹でとうもろこし	豚肉 とり肉 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ たけのこ グリーンピース ごぼう 大根 とうもろこし	米 大麦 砂糖 しらたきこんにやく	米ぬか油 ごま油	764	18.0
17	木	牛乳	麦ご飯 ★ゴーヤーチャンプルー イナムドゥッチ	豚肉 厚揚げ かつお節 ★卵 かまぼこ 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし ゴーヤ 大根 干しいたけ ねぎ	米 大麦 こんにやく	米ぬか油	767	17.7

※ 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。 ※給食回数13回

※ ★印はアレルギー対応食品になります。

<今月の予定産地> ★米・岩手県産ひとめぼれ ★牛乳・東京都 山梨県 岩手県 群馬県 青森県 秋田県 宮城県 山形県 北海道 栃木県

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	778	17.0	29.4	2.9	385	120	3.8	326	0.41	0.53	17	7.7

9月始めの給食

1	月	牛乳	カレーライス グリーンサラダ 果物	豚肉	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ もやし 果物	米 大麦 ジャガ芋 ざらめ米粉 砂糖	米油	758	10.9
---	---	----	-------------------------	----	-----	----------	--------------------------------	-----------------------	----	-----	------