

令和8年

7月献立表

練馬区立大泉北中学校

実施日			献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	栄養価 (%)
日	曜	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群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	牛乳	麦ご飯 牛乳 れんごんのハンバーグおろしソース 切干大根とピーマンの炒め物 豚汁	豚ひき肉 厚揚げ レンズ豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	葉ねぎ にんじん ピーマン	れんごん 大根 切干大根 ごぼう たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	米ぬか油	793	16.3
2	木	牛乳	家常豆腐丼 牛乳 ひじきサラダ 果物 (小玉すいか)	厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ コーン すいか	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	797	15.0
3	金	牛乳	ゆかりご飯 牛乳 ★ししゃものピリ辛焼き わかめとツナのサラダ 根菜のごま味噌汁	まぐろ缶 みそ	牛乳★ ししゃも わかめ	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ 大根 コーン ごぼう 白菜	米 大麦 砂糖 こんにやく さつま芋	白ごま 米ぬか油 ごま油 白ごま(ねり)	735	16.9
6	月	牛乳	★夏野菜カレー 牛乳 キャロットソースサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 きゅうり たまねぎ セロリー コーン グリーンピース ★なす ズッキーニ キャベツ	米 大麦 じゃが芋 米粉 砂糖	米ぬか油	855	13.8
7	火	牛乳	ちらし寿司 牛乳 鮭の西京焼き キャベツのおかか炒め セタ汁	油揚げ 卵 鮭 みそ かつお節 とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 ほうれん草 オクラ	干しいたけ かんぴょう キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 そうめん	米ぬか油 白ごま	777	19.1
8	水	牛乳	きなこ揚げパン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー じゃこ小松菜ソテー	きな粉 とり肉 レンズ豆	牛乳 クリーム ちりめんじゃこ	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉 小松菜	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 米ぬか油 バター	792	16.8
9	木	牛乳	チンジャオロース丼 牛乳 切干大根のシャキシャキ炒め あさり入りトックスープ	豚肉 油揚げ かつお節 あさり	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 切干大根 もやし ねぎ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉 トック	米ぬか油 ごま油 白ごま	773	14.6
10	金	牛乳	麦ご飯 牛乳 ゴーヤチャンプルー イナムドゥッチ	豚肉 厚揚げ かつお節 卵 かまぼこ 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	764	18.3
13	月	牛乳	衣笠うどん (京都) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 果物 (メロン)	とり肉 油揚げ 卵 竹輪	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ 果物 (メロン)	うどん 片栗粉 小麦粉	油	830	19.4
14	火	牛乳	麦ご飯 牛乳 鮭の柚子味噌焼き 野菜のおろし和え 大豆入りさつま汁	さわら みそ 油揚げ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	ゆず しめじ 大根 ねぎ	米 大麦 こんにやく さつま芋	白すりごま 米ぬか油	799	19.2
15	水	牛乳	★シーフードピラフ 牛乳 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 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 じゃが芋	米ぬか油	801	17.4
16	木	牛乳	豚丼 牛乳 みそけんちん汁 オレンジゼリー	豚肉 とり肉 豆腐 みそ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ごぼう 大根 みかんジュース みかん缶	米 大麦 砂糖 はちみつ こんにやく	米ぬか油	765	15.2

※ 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12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

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	790	16.8	29.2	3.0	419	124	4.4	274	0.37	0.52	19	7.8

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 じゃが芋 ざらめ 米粉 砂糖	米油	758	10.9
---	---	----	-------------------------	----	-----	----------	--------------------------------	------------------------	----	-----	------



♣ 7月8日 (水) 練馬産のじゃがいも使用 一斉給食 北中では 鶏肉のトマトシチュー を作ります。

