

令和元年

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 価		
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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	牛乳	※1年生オーケストラ鑑賞 麻婆なす豆腐丼 大根ときゅうりの中華味 冷凍パイ	豚ひき肉 木綿豆腐 黄大豆 白みそ	★飲用牛乳	にんじん	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ なす 大根 きゅうり バインアップル	米 米粒麦 上白糖 でん粉	米油 ごま油 白ごま	704	13.8
2	火	牛乳	※2年生職場体験 ★レーズンはちみつトースト ★キャロットポターージュ ツナドレッシングサラダ ★メロン	★まぐろ油漬	★飲用牛乳 ★牛乳 ★脱脂粉乳 ★生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり ★メロン	★ぶどうパン はちみつ 薄力粉 上白糖	★マーガリン 米油 ★バター	818	11.1
3	水	牛乳	※2年生職場体験 きびごはん ★チーズ入りピーマンの肉詰め チャプチェ ★広東スープ	豚ひき肉 押し豆腐 豚肉もも 木綿豆腐	★飲用牛乳 ★調理用牛乳 ★ダイスチーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく 生姜 きくらげ ★もやし	米 きびパン粉 薄力粉 上白糖 春雨 でん粉	米油 白ごま ごま油	776	14.7
4	木	牛乳	たご飯 ★ひじき入り厚焼き卵 枝豆の塩ゆで 具だくさんみそ汁	ゆでたご 油揚げ 豚ひき肉 ★鶏卵 凍り豆腐 白みそ 赤みそ	★飲用牛乳 ★調理用牛乳 ★脱脂粉乳 干しひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 枝豆 大根 ねぎ	米 大麦 もち米 上白糖 じゃが芋 板こんにゃく	米油	764	20.3
5	金	牛乳	※七夕献立 ★夏ちらし(あなご) 天の川汁 南瓜ときすの天ぷら キラキラゼリー	あなご ★鶏卵 きす	刻みのり ★飲用牛乳 寒天	にんじん オクラ かぼちゃ	かんぴょう 干しいたけ れんこん 枝豆 大根 ねぎ バインアップル缶	米 上白糖 そうめん 薄力粉 アセロラジュース	米油 米白絞油	809	13.3
8	月	牛乳	麦ごはん 豚肉のかば焼き キャベツのあっさり和え 大根のみそ汁	豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	★飲用牛乳 カットわかめ	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ たまねぎ 大根 ねぎ	米 米粒麦 薄力粉 上白糖 でん粉 三温糖	白ごま	776	15.5
9	火	牛乳	ガーリックライス じゃがいものスパイシーソース 鶏肉と野菜のスープ 冷凍みかん	ベーコン 豚ひき肉 大豆 鶏肉	★飲用牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	にんにく たまねぎ コーン缶ホール キャベツ 冷凍みかん	精白米 米粒麦 じゃが芋 三温糖	オリーブ油 米油	879	11.5
10	水	牛乳	麦ごはん ホッケ焼き ピリ辛きゅうり じゃがいもと生揚げのそぼろ煮	ほっけ 厚揚げ 豚肉	★飲用牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース	米 米粒麦 上白糖 じゃが芋 でん粉	ごま油 白ごま 米油	846	18.1
11	木	牛乳	★練馬スバゲティ ベジタブルソテー ★おかしなお菓子の目玉焼き	★まぐろ油漬 ベーコン	刻みのり ★飲用牛乳 粉寒天 ★調理用牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 コーン キャベツ ★黄桃缶 (ハーフ)	スバゲティ 上白糖	オリーブ油 米油	830	15.2
12	金	牛乳	麦ごはん のりのつくだ煮 筑前煮 ★まぜこしらすサラダ	大豆 鶏肉	★飲用牛乳 もみのり ★しらす干し	にんじん いんげん	生姜 ごぼう たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり 大根	米 米粒麦 三温糖 こ んにゃく 里芋 上白糖	米油 白ごま	706	14.3
15	月		海の日								
16	火	牛乳	★セルフフィッシュバーガー キャベツマリネ ★フレッシュトマトスープ	ホキ ベーコン ★鶏卵 レンズ豆	★飲用牛乳	トマト パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ コー ン りんご にんにく	★あしたばパン 薄力粉 パン粉 でん粉 じゃが芋 上白糖	米油 米白絞油	814	17.4
17	水	牛乳	中華丼 わかめスープ ゆでとうもろこし	豚肉 いか 絹ごし豆腐	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ 白菜 きくらげ コーン	米 米粒麦 でん粉	米油 ごま油	787	15.5
18	木	牛乳	菜めし ★ししゃもフライ 切干大根の煮付け 厚揚げのみそ汁	油揚げ 厚揚げ 白みそ 赤みそ	★飲用牛乳 ★ししゃも カットわかめ	にんじん 小松菜	切干し大根 干しいたけ 大根 ねぎ	米 米粒麦 薄力粉 パン粉 上白糖	白ごま 米白絞油 米油	823	17.0
19	金	牛乳	夏野菜カレーライス フレンチドレッシングサラダ ★サイダーポンチ	豚肉 豆乳	★飲用牛乳 寒天	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく 生姜 たまねぎ なす スツキニ きゅうり キャベツ みかん缶 バイン アップル缶 ★白桃缶	米 米粒麦 じゃが芋 中ざら糖 薄力粉 上白糖 サイダー	米油	921	10.5

※ 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14回
※ ★印はアレルギー対応食品になります。

9月始めの給食

1	月	牛乳	★きなごま揚げパン 肉団子入り春雨スープ カラフルポテト 冷凍みかん	きな粉 豚ひき肉	★飲用牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ 枝豆 コーン	★コッペパン グラ ニユール でん粉 春雨 じゃがいも	白ごま 米白絞油 米油 オリーブ油	852	14.0
---	---	----	--	----------	-------	----------	---------------------------------	-----------------------------------	----------------------	-----	------

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	805	14.8	28.0	3.1	372	118	2.8	315	0.47	0.58	39	5.7
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上