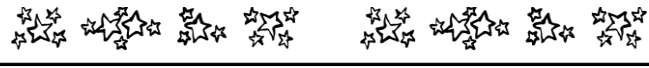


令和2年

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 量		
日	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		17歳未満 (kcal)	たんぱく質 (%)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	牛乳	ガーリックライス じゃがいものスパイシーソース コロコロ野菜ときのこのスープ	ベーコン 豚ひき肉 大豆 とり肉 いんげん豆	★牛乳	にんじん パセリ 小松菜	にんにく たまねぎ コーン キャベツ しめじ	米 大麦 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 米ぬか油	775	12.0
2	木	牛乳	たご飯 ★ひじき入り卵焼き 具だくさんみそ汁	たご 油揚げ 豚ひき肉 ★卵 高野豆腐 みそ	★牛乳 ひじき ★脱脂粉乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 大根 ねぎ	米 大麦 もち米 砂糖 じゃが芋 こんにやく	米油	722	19.4
3	金	牛乳	★練馬スパゲティ ウインナーとキャベツのソテー	★まぐろ缶 ウインナー	のり ★牛乳	にんじん 小松菜	大根 キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米ぬか油	735	16.2
6	月	ミルク コーヒー	チンジャオロース丼 トックのスープ	豚肉 とり肉	★牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉 トック	米ぬか油 ごま油	724	13.6
7	火	牛乳	『七夕献立』 ★夏ちらし(あなご入り) 南瓜とキスの天ぷら そうめん汁	あなご ★卵 きす とり肉	のり ★牛乳	にんじん かぼちゃ オクラ	かんぴょう ねぎ 干しいたけ れんこん 枝豆 大根	米 砂糖 小麦粉 そうめん	米油	786	14.2
8	水	牛乳	麦ご飯 厚揚げの中華旨煮 ★炒めナムル	豚肉 厚揚げ	★牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく大根 たまねぎ たけのこ 干しいたけキャベツ きくらげ★もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	758	13.7
9	木	牛乳	★チリビーンズドック ★野菜のクリームスープ 冷凍パイ	豚ひき肉 大豆 ベーコン	★チーズ ★牛乳 ★脱脂粉乳	トマト缶 にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム パインアップル	★コッペパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 ★バター	819	16.1
10	金	牛乳	たくあんご飯 さわらのごまみそ焼き 大根と豆腐のみそ汁	さわら みそ 豆腐 油揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜	たくあん 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖	米ぬか油 白ごま	741	18.0
13	月	牛乳	麦ご飯 生揚げの辛味炒め さつま汁	厚揚げ 豚ひき肉 とり肉 みそ	★牛乳	にんじん	えのきたけ 生姜 ねぎ ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにやく さつま芋	米ぬか油 ごま油	807	14.9
14	火	ミルク コーヒー	★ミルクパン ★豆乳グラタン キャベツとベーコンのスー	とり肉 豆乳 ベーコン	★牛乳 ★クリーム ★チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ 生姜	★ミルクパン マカロニ 小麦粉 じゃが芋	米ぬか油	832	14.6
15	水	牛乳	枝豆ごはん かつおの香り揚げ 沢煮椀	かつお とり肉	★牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 生姜 にんにく ねぎ 大根 たけのこ	米 きび 片栗粉 こんにやく	油 ごま油	708	20.5
16	木	定期考査 給食はありません。									
17	金	牛乳	ジャンバラヤ オニオンスープ 根菜チップス	とり肉 ソーセージ ひよこ豆 ベーコン	★牛乳	トマトジュースパセリ にんじん ピーマン 赤ピーマンかぼちゃ	セロリー たまねぎ コーン しめじ	米 大麦 じゃが芋 さつま芋	オリーブ油 米ぬか油	756	11.0
20	月	牛乳	★じゃこと小松菜の卵チャーハン 炒り豆腐 野菜とベーコンのスープ	★卵 豚肉 ★なると 鶏ひき肉 豆腐 ベーコン	★ちりめんじゃこ ★牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ たまねぎ 干しいたけ コーン	米 大麦 砂糖	米ぬか油 ごま油	710	16.6
21	火	牛乳	★高野豆腐の卵とじ丼 とうがん汁	豚ひき肉 高野豆腐 ★卵 とり肉 油揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ グリーンピース 生姜 とうがん	米 大麦 こんにやく 砂糖 片栗粉	米ぬか油	782	17.2
22	水	牛乳	★ジャージャー麺 フルーツポンチ	豚ひき肉 みそ えんどう豆	★牛乳 寒天	にんじん	にんにく 生姜ねぎ えのき干しいたけ たけのこ たまねぎ★もやし きゅうりみかん缶 桃缶 パインアップル缶	★中華めん 砂糖 片栗粉	ごま油 米ぬか油	825	13.9
23	木	海の日									
24	金	スポーツの日									
27	月	牛乳	家常豆腐丼 春雨スープ	豚肉 厚揚げ みそ	★牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	生姜 たけのこ 干しいたけにんにく キャベツえのきたけ コーンねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	742	14.6
28	火	牛乳	枝豆入りひじきご飯 ★ししゃもフライ うすくず汁	鶏ひき肉 豚肉	ひじき ★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	枝豆 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 パン粉 里芋 ちくわぶ 片栗粉	米ぬか油 米油	788	16.9
29	水	牛乳	夏野菜カレー ベーコンと大根のソテー	豚肉 レンズ豆 ベーコン	★牛乳	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン さやいんげん大根葉	生姜 にんにく大根 セロリー たまねぎ グリーンピース なす	米 大麦 ざらめ じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 オリーブ油	846	11.9
30	木	牛乳	ゆかりご飯 ★チーズ入りピーマンの肉詰め ★洋風かきたま汁	豚ひき肉 豆腐 豆乳 ★卵	★牛乳 ★チーズ	ピーマン ほうれん草	たまねぎ コーン	米 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	白ごま 米油	738	15.0
31	金	牛乳	豚丼 かぼちゃのみそ汁 ★フローズンヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ	★牛乳 ★フローズンヨーグルト	にんじん かぼちゃ 小松菜	生姜 たまねぎしめじ たけのこ干しいたけ グリーンピース 大根	米 大麦 砂糖 しらたき	白ごま	804	15.0

※ 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20回
 ※ ★印はアレルギー対応食品になります。

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	770	15.2	28.1	2.9	370	105	2.9	270	0.44	0.55	28	5.1
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