

令和3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						栄養量	
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人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	牛乳	『日本』 こぎつねごはん ★ししゃもの利久焼き 野菜と白滝の和え物 生揚げとわかめのみそ汁	とりひき肉 大豆 油揚げ 高野豆腐 厚揚げ みそ	★牛乳 ★子持ちししゃも わかめ	にんじん 小松菜	枝豆 白菜 たまねぎ	米 大麦 砂糖 しらたき 里芋	米油 ★白ごま ★黒ごま ごま油	715	19.2
2	金	牛乳	『アメリカ合衆国』 ジャンバラヤ ★クラムチャウダー ★アップルパイ	鶏もも ソーセージ ひよこ豆 あさり ベーコン ★卵	★牛乳 ★クリーム	にんじん ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー	セロリー たまねぎ コーン りんご缶 レモン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ★パイシート 砂糖	米油 ★バター	937	12.8
5	月	牛乳	『フィンランド』 ★パインパン ★ロヒ・ラーディッコ シスコ・マツカラケイト 果物 (メロン)	ベーコン ★鮭 ソーセージ	★牛乳 ★クリーム ★チーズ	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ コーン メロン	★パインパン じゃが芋 米粉	米油 オリーブ油	779	17.0
6	火	牛乳	『台湾』 ルーローハン レタス炒め ★わかめと卵のスープ	豚肉 豆腐 ★卵	★牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	生姜 ねぎ たまねぎ レタス えのきたけ 干しいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	841	14.1
7	水	牛乳	『日本』 ★夏ちらし 南瓜とキスの天ぷら そうめん汁 枝豆の塩ゆで	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 干しいたけ れんこん 枝豆 大根 ねぎ	米 砂糖 小麦粉 そうめん	米油	749	15.6
8	木	牛乳	『イタリア』 パセリライス アクアパッツァ 豆入りミネストローネ オレンジゼリー	めだい ベーコン いんげん豆	★牛乳 寒天	パセリ トマト トマト缶 アスパラガス パセリ粉 にんじん 小松菜 赤ピーマン トマトジュース	にんにく たまねぎ 黄ピーマン しめじ セロリー みかんジュース みかん缶	米 大麦 じゃが芋 マカロニ 砂糖	オリーブ油	748	16.4
9	金	牛乳	『中国』 ★ビャンビャン麺 辣白菜(ラーパーツァイ) ★杏仁豆腐	豚ひき肉 みそ	★牛乳 寒天 ★脱脂粉乳 ★クリーム	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ 白菜 干しいたけ桃缶	★ほうとう 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ★白すりごま 米油	783	15.6
12	月	牛乳	『韓国』 枝豆ごはん ★ヤンニョムチキン ★切干大根ナムル トックスープ	とり肉 豚肉	★牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	枝豆 にんにく 切干大根 生姜 たけのこ 白菜 ねぎ	米 きび 片栗粉 砂糖 トック	米油 ★白ごま ごま油	788	15.2
13	火	牛乳	『スペイン』 ★パエリア ★トルティージャ・ エスパニョーラ ★ズッキーニのクリームスープ	あさり たこ ★いか 豚ひき肉 レンズ豆 ★卵 豆乳	★牛乳 ★チーズ ★クリーム ★クリームチーズ ★脱脂粉乳	ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム ズッキーニ セロリー	米 大麦 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 米油	790	19.0
14	水	牛乳	『コロンビア』 ギザド・デ・ポーヨ アヒアコ サイダーポンチ	いんげん豆 とり肉 ベーコン	★牛乳 寒天	トマト缶 トマト トマトジュース トマトピューレ ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム ねぎ コーン みかん缶 パインアップル缶 桃缶	米 大麦 じゃが芋 砂糖 ジュース	オリーブ油 豆乳バター	762	12.2
15	木	牛乳	『ベトナム』 ★パインミー なます フォー・ガー 果物 (冷凍パイン)	★あじ とり肉 豆腐	★牛乳	パセリ粉 にんじん 葉ねぎ	大根 生姜 もやし きくらげ 冷凍パイン	★ソフトフランスパン 小麦粉 パン粉 砂糖 ビーフン	米油 ごま油	748	18.9
16	金	牛乳	『ロシア』 ガーリックライス ヨーギキ キノコスープ	ベーコン 豚ひき肉 豆腐 豆乳	★牛乳	小松菜 にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ ほうれん草	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ	米 大麦 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米油	781	14.2
19	月	牛乳	『インド』 ★タンドリーチキンカレー 青菜とコーンのソテー 果物 (冷凍みかん)	とり肉 豆乳 ベーコン	★ヨーグルト ★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ コーン みかん	米 大麦 じゃが芋 小麦粉	米油	807	12.1

※ 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

※ ★はアレルギー対応食品になります。

※ 世界の料理に挑戦します。いろいろな国に興味をもつきっかけになればと思っています。

9月始めの給食

1	水	牛乳	カレーライス キャベツとコーンのソテー ぶどうゼリー (みかん入り)	豚肉 豆乳	★牛乳 寒天	にんじん 小松菜	にんにく 生姜キャベツ たまねぎ コーン ぶどうジュース みかん缶	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油	824	10.6
---	---	----	--	-------	--------	----------	--	-------------------------	----	-----	------

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	787	15.5	32.3	3.1	378	104	3.4	337	0.46	0.60	40	7.4
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上