

令和4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			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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	牛乳	『半夏生献立』 たこ飯 ★ひじき入り卵焼き 枝豆の塩ゆで 具だくさんみそ汁	たこ 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 枝豆 大根 ねぎ	米 大麦 もち米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米油	713	21.0		
4	月	牛乳	高野豆腐の卵とじ丼 小松菜とじゃこのソテー 冬瓜汁	豚ひき肉 高野豆腐 卵 とり肉 油揚げ	★牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ グリーンピース とうがん キャベツ コーン 生姜	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉	米油	754	18.0		
5	火	牛乳	『ギリシャ料理』 ★ココアパン ★ムサカ(ギリシャ) レヴィスア(ひよこ豆のスープ) 冷凍みかん	豚ひき肉 ベーコン とり肉 ひよこ豆	★牛乳 ★チーズ	トマトピューレ にんじん パセリ粉	なす たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ みかん	★ココアパン じゃが芋 小麦粉	米油 ★バター	778	15.9		
6	水	牛乳	『沖縄県郷土料理』 ししじゅーしー ゴーヤチャンプルー サーダーアランダギー	豚肉 豆腐 かつお節 卵 豆乳	刻み昆布 ★牛乳	にんじん	生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし ゴーヤ	米 大麦 砂糖 小麦粉 黒砂糖	米油 大豆油	744	16.0		
7	木	牛乳	『七夕献立』 夏ちらし ★大豆とじゃこの甘辛揚げ そうめん汁 七夕ゼリー	あなご 卵 大豆 とり肉	のり ★牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	にんじん オクラ	かんぴょう 干しいたけ れんこん 枝豆 大根 ねぎ ぶどうジュース パインアップル缶	米 砂糖 片栗粉 そうめん	米油 大豆油 ★白ごま	748	14.5		
8	金	牛乳	『American food』 jambalaya (Louisiana)  ★seafood chowder (Washington) ★apple pie (Vermont)	鶏もも ソーセージ ひよこ豆 あさり ほたて ベーコン 卵	★牛乳 ★クリーム	にんじん ピーマン 赤ピーマン	セロリー たまねぎ コーンりんご缶 マッシュルーム グリーンピース 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	904	11.8		
11	月	牛乳	チンジャオロース丼 チンゲン菜ともやしのスープ 果物(メロン)	豚肉 とり肉 厚揚げ	★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 もやし メロン	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	684	15.5		
12	火	牛乳	玄米ごはん 魚のピリ辛みそ焼き 野菜とこんにゃくのピリット炒め にらたま汁	ミナミカゴカマス みそ 油揚げ 豆腐 卵	★牛乳	にんじん 小松菜 にら	にんにく ねぎ ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 玄米 砂糖 しらたき 片栗粉	ごま油	738	19.2		
13	水	牛乳	ジャージャー麺 ゆでとうもろこし 黒糖豆乳ゼリー	豚ひき肉 みそ 豆乳	★牛乳 アガー	にんじん	にんにく 生姜 えのきたけ ねぎ 干しいたけコーン たけのこ たまねぎ もやし きゅうり	中華めん 砂糖 片栗粉 黒砂糖	ごま油 米油	715	17.0		
14	木	牛乳	『韓国料理』 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 大豆油 ★白ごま ごま油	781	15.2		
15	金	牛乳	麦ごはん ★ししゃもの南蛮漬け すき焼き風肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	★牛乳 ★手持ししゃも	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ にんにく たまねぎ えのきたけ 干しいたけ 白菜	米 大麦 砂糖 しらたき	米油	815	18.4		
18	月		海の日										
19	火	牛乳	夏野菜カレーライス ベーコンと大根のソテー フルーツポンチ	豚肉 豆乳 ベーコン	★牛乳 寒天	にんじん かぼちゃ トマト 小松菜	にんにく 生姜 なす たまねぎ スズキーニ 大根 パインアップル缶 みかん缶 桃缶	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油 オリーブ油	823	11.6		

※ 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。



9月始めの給食

1	木	牛乳	カレーライス グリーンサラダ 果物(冷凍みかん)	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 みかん	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油	758	11.0
---	---	----	--------------------------------	----	-----	----------	---------------------------------	-------------------------	----	-----	------

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	766	16.0	31.3	3.0	392	112	3.1	266	0.36	0.52	17	6.9

6月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	ピーマン	じゃがいも	チンゲン菜	白菜	かぶ	赤ピーマン	さくらんぼ	豚肉・鶏肉	
東京都・群馬県・山梨県	令和3年産	千葉	茨城	香川、兵庫	茨城	長崎	茨城	長野	千葉	宮崎	山形	茨城・岩手・青森	
岩手県・青森県・秋田県	青森県産まっしぐら	生姜	小松菜	キャベツ	きゅうり	もやし	大根	えのきたけ	にんにく	水菜	小玉すいか	タラ	サバ
宮城県・北海道		高知	埼玉	愛知	群馬	栃木	青森	新潟	青森	茨城	茨城	ノルウェー	長崎