



7月献立表



令和元年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	行事 他	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
					赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
1	月	○	本からの挑戦状	親子丼 野菜のごまみそ和え 呉汁	鶏肉 鶏卵 牛乳 豆乳 昆布 豚肉 大豆 みそ 油揚げ	白米 玄米 米油 しらたき 砂糖 ゴマ こんにゃく	玉葱 人参 葱 椎茸 大根 キャベツ 緑豆もやし 小松菜 ごぼう わけぎ	865 ----- 40.2
2	火	○	オーケストラ 鑑賞会2年	冷そうめん キス南瓜の天ぷら 小松菜のやくみ和え	鶏肉 油揚げ 昆布 牛乳 きす	ひやむぎ でん粉 米粉 米油 砂糖 ゴマ ごま油	オクラ 南瓜 小松菜 人参 もやし 生姜 にんにく ねぎ えのき	793 ----- 34.1
3	水	○		ターメリックライス スープカレー カロテンサラダ	牛乳 豚肉 ヨーグルト レンズ豆	米油 白米 白米 砂糖 ごま油 ゴマ	葱 パセリ にんにく トマト缶 小松菜 人参 いんげん キャベツ	780 ----- 24.1
4	木	○	部・学力調査2年	豚丼 夏野菜のスタミナ和え 二郎玉汁	豚肉 牛乳 昆布 豆腐 みそ 鶏卵	白米 玄米 砂糖 米油 しらたき ごま油 ゴマ でん粉	生姜 玉葱 葱 椎茸 もやし きゅうり いら えのき にんにく 人参	784 ----- 36.2
5	金	○	進路講演会3年 卒業アルバム 写真撮影	七夕寿司 七夕汁 蒸しコーン 七夕ゼリー	えび 鶏肉 鶏卵 牛乳 油揚げ 昆布 豆腐 粉寒天 かつお節	白米 玄米 砂糖 ゴマ 星麩 ひやむぎ	人参 椎茸 かんぴょう ごぼう いんげん 大根 小松菜 コーン ぶどうジュース バイン缶	794 ----- 34.0
8	月	○		豆わかめご飯 肉団子の酢豚 冬瓜と鶏肉のすまし汁	肉 大豆 わかめ 牛乳 豚肉 昆布 かつお節	白米 玄米 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	玉葱 生姜 葱 人参 ピーマン 椎茸 冬瓜 葱 えのき 小松菜	801 ----- 33.6
9	火	○	食育講座1年	玄米ご飯 鮭の塩麹焼き 高野豆腐と野菜の旨煮 冷凍ミカン	牛乳 鮭 鶏肉 焼き竹輪 凍り豆腐	白米 玄米 米油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごぼう 椎茸 人参 葱 大根 いんげん 冷凍みかん	786 ----- 37.0
10	水	○		揚げパン 夏野菜と肉団子のスープ 若布コーンサラダ	きな粉 大豆 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	ミルクパン 米油 ゴマ 砂糖 でん粉 オリーブ油 緑豆はるさめ ごま油	にんにく コーン缶 きゅうり 小松菜 葱 冬瓜 人参 生姜	815 ----- 30.3
11	木	○		キムチ炒飯(アレル源無) ビーンズ揚げ餃子 即席漬け(胡瓜人参大根)	豚肉 牛乳 大豆 昆布	白米 玄米 でん粉 米油 ゴマ 餃子の皮 ごま油	にんにく ピーマン 大根 きゅうり キャベツ 生姜 人参 いら ねぎ 白菜キムチ	804 ----- 27.0
12	金	○		ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	大豆 豚肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん ゴマ ごま油 米油 砂糖 でん粉	もやし きゅうり バイン缶 みかん缶 生姜 椎茸 ねぎ 玉葱 人参 にんにく 葱	825 ----- 33.3
16	火	○		玄米ご飯 マーボーなす豆腐 春雨サラダ	牛乳 レンズまめ みそ豚肉 豆腐 八丁味噌	白米 玄米 米油 砂糖 でん粉 ごま油 緑豆はるさめ オリーブ油 ごま	生姜 にんにく 椎茸 人参 玉葱 ねぎ いら なす もやし きゅうり	756 ----- 28.1
17	水	○		南瓜のおこわ 焼きししゃも すいか イカ大根の七福煮	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 いか さつま揚げ(山芋なし)	白米 ゴマ 米油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	南瓜 人参 大根 いんげん 小玉すいか	810 ----- 40.3
18	木	○	大掃除	タコライス(沖縄郷土料理) ゴーヤチャンプル もずくスープ	大豆 牛乳 豆腐 もずく 生揚げ 豚肉 鶏肉 鶏卵	白米 玄米 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 人参 玉葱 トマト缶 ねぎ キャベツ 生姜 ゴーヤ 椎茸 もやし えのき 小松菜	842 ----- 40.0
19	金	○	1学期終業式	夏野菜のカレー (乳小麦粉入り) すりおろしドレサラダ	豚肉 大豆 ヨーグルト 牛乳 ポンレスハム	白米 玄米 バター 米油 じゃがいも 砂糖 薄力粉 オリーブ油	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト缶 ピーマン なす ズッキーニ きゅうり 大根	919 ----- 29.4

◎7月の給食費の引き落としは7/25です。前日までに貴口座の残高確認をお願いします。

◎果物は出回り状況により変わります。食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

★今月の実施回数 14回 1年14回 2年13回 3年14回



学校給食	エネルギー	マグネシウム	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
摂取基準	kcal	g	g	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	812	157	33.4	25.0	3.4	389	3.8	373	0.61	0.62	37	7.7
国の標準	830	120	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5未満	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5以上

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。 **早寝 早起き 朝ごはん**

