



# 7月献立表



令和2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  | 水  | ○  |                 | チリビーンズドック<br>キャベツコーンサラダ<br>ABCスープ | 牛乳 豚肉 黄大豆<br>ビザチース わかめ 鶏肉                        | コッペパン 米油 砂糖 ごま油<br>じゃが芋 ABCマカロニ            | たまねぎ トマト缶<br>キャベツ 粒コーン にんにく<br>人参 えのきたけ 小松菜              | 786<br>16.2 |
| 2  | 木  | ○  |                 | 麦ご飯 厚揚げの中華旨煮<br>モヤンのナムル           | 牛乳 豚肉 厚揚げ                                        | 白米 大麦 米油<br>砂糖 てん粉 ごま油                     | 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ だけのこ<br>大根 干し椎茸 キャベツ きくらげ<br>青梗菜 もやし 小松菜  | 759<br>14.0 |
| 3  | 金  | ○  |                 | ピラフ<br>ココロ野菜ときのこのスープ              | 牛乳 鶏肉 いんげん豆                                      | 白米 米油<br>バター じゃが芋                          | 人参 コーン 玉ねぎ<br>マッシュルーム グリンピース<br>キャベツ ぶなしめじ 小松菜           | 766<br>12.3 |
| 4  | 土  | ○  | 土曜授業            | 練馬スパゲティー<br>ジャーマンポテト              | 牛乳 削り節 まぐろ油漬缶<br>刻みのり パーコン                       | スパゲッティ<br>オリーブ油 砂糖 じゃが芋                    | 大根 えのきたけ 玉ねぎ<br>パセリ にんにく                                 | 850<br>16.2 |
| 6  | 月  | ○  |                 | 豚丼 かぼちゃのみそ汁                       | 牛乳 豚肉 豆腐<br>油揚げ 白みそ 赤みそ                          | 白米 大麦 三温糖 しらだき                             | 生姜 玉ねぎ だけのこ 大根<br>グリーンピース かぼちゃ<br>ぶなしめじ 干し椎茸 小松菜         | 772<br>16.7 |
| 7  | 火  | ○  | 進路講演会(3)        | ちらし寿司<br>ししゃもの磯辺焼き<br>そうめん汁       | 牛乳 油揚げ 高野豆腐<br>むきえび 子持ちししゃも<br>青のり 鶏肉 かまぼこ       | 白米 大麦 砂糖<br>米油 そうめん                        | 人参 干しいたけ<br>かんぴょう さやいんげん<br>大根 ねぎ                        | 767<br>16.9 |
| 9  | 木  | ○  | 定期考査2日目         | 豆わかご飯<br>アジの竜田揚げ<br>沢煮椀           | 牛乳 炊き込みわかめの素<br>黄大豆 あじ 鶏肉                        | 白米 大麦 てん粉<br>米油 ごま油 こんにゃく                  | 生姜 にんにく 人参<br>大根 だけのこ ねぎ 小松菜                             | 748<br>16.9 |
| 10 | 金  | ○  |                 | チンジャオロース丼<br>わかめと卵のスープ            | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐<br>鶏卵 わかめ                            | 白米 大麦 米油<br>じゃが芋 砂糖 てん粉                    | 生姜 にんにく 玉ねぎ だけのこ<br>赤ピーマン 青ピーマン<br>干し椎茸 えのきたけ ねぎ         | 755<br>17.0 |
| 13 | 月  | ○  |                 | タコライス<br>ゴーヤチャンプル<br>もずくスープ       | 牛乳 豚肉 黄大豆 鶏卵<br>厚揚げ 花かつお 鶏肉<br>豆腐 もずく            | 白米 大麦 米油<br>三温糖 てん粉 ごま油                    | にんにく 人参 玉ねぎ トマト缶<br>キャベツ にがり 干し椎茸 もやし<br>大根 えのきたけ ねぎ 小松菜 | 789<br>15.4 |
| 14 | 火  | ○  |                 | 麦ご飯 肉じゃが<br>のっぺい汁                 | 牛乳 豚肉 昆布 豆腐                                      | 白米 大麦 米油<br>しらだき じゃが芋 砂糖<br>こんにゃく てん粉 ちくわぶ | 生姜 玉ねぎ 人参 ねぎ<br>グリーンピース 大根 小松菜                           | 911<br>15.9 |
| 15 | 水  | ○  |                 | ジャージャー麺<br>7ルーツヨーグルト              | 牛乳 豚肉 レンズ豆 赤みそ<br>ヨーグルト                          | 中華めん ごま油 いりごま<br>米油 砂糖 てん粉                 | もやし きゅうり 生姜 にんにく<br>だけのこ 人参 干し椎茸 玉ねぎ<br>ねぎ みかん缶 バインアップル缶 | 780<br>16.1 |
| 16 | 木  | ○  |                 | キムチ炒飯 ビーンズ揚げ餃子<br>即席漬け            | 牛乳 豚肉 黄大豆 昆布                                     | 白米 大麦 米油 ぎょうざの皮<br>ごま油 てん粉                 | にんにく 生姜 人参 キムチ<br>青ピーマン ねぎ キャベツ<br>にら きゅうり 大根            | 804<br>13.4 |
| 17 | 金  | ○  |                 | 玄米ご飯 松風焼き<br>味噌汁                  | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>赤みそ 削り節 昆布 油揚げ<br>豆腐 わかめ 白みそ         | 白米 大麦 パン粉 砂糖<br>ごま油 いりごま じゃが芋              | 人参 玉ねぎ 干し椎茸 大根<br>えのきたけ ねぎ 小松菜                           | 800<br>18.2 |
| 20 | 月  | ○  |                 | 麦ご飯 ソースチキンカツ<br>トントングラスープ         | 牛乳 鶏肉 パーコン<br>豚肉 昆布 豆腐                           | 白米 大麦 米粉 薄力粉<br>パン粉 米油 しらだき てん粉            | 玉ねぎ 人参 生姜<br>もやし ねぎ 小松菜                                  | 763<br>19.8 |
| 21 | 火  | ○  | 三者面談始           | たくあんご飯 鮭の香草焼き<br>大根と豆腐の味噌汁        | 牛乳 鮭 ハルメザンチース<br>豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ                  | 白米 大麦 米油<br>炒りごま パン粉 オリーブ油                 | たくあん干し にんにく パセリ<br>大根 人参 えのきたけ<br>小松菜 ねぎ                 | 750<br>19.5 |
| 22 | 水  | ○  |                 | 高野豆腐の卵とじ丼<br>野菜とパーコンのスープ          | 牛乳 豚肉 高野豆腐<br>鶏卵 パーコン                            | 白米 大麦 米油<br>こんにゃく 砂糖                       | 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ<br>グリーンピース コーン缶                             | 758<br>15.6 |
| 27 | 月  | ○  |                 | ガーリックフランス<br>ポークビーンズ<br>4種の野菜ソテー  | 牛乳 豚肉 パーコン<br>黄大豆 ウィンナー                          | フランスパン マーガリン<br>米油 じゃが芋 三温糖                | にんにく パセリ 玉ねぎ 人参<br>セロリ トマトピューレ トマト缶<br>キャベツ 小松菜 コーン缶     | 751<br>16.6 |
| 28 | 火  | ○  |                 | 親子丼<br>じゃが芋と生揚げの味噌汁               | 牛乳 鶏肉<br>かまぼこ 鶏卵 厚揚げ<br>白みそ 赤みそ                  | 白米 大麦 こんにゃく<br>三温糖 てん粉 じゃが芋                | たまねぎ ねぎ 人参<br>グリーンピース 小松菜                                | 782<br>17.7 |
| 29 | 水  | ○  |                 | じゃこと小松菜のチャーハン<br>炒り豆腐 とうがんと汁      | 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ<br>なると 鶏肉 豆腐 昆布 煮干し<br>削り節 赤みそ 白みそ | 白米 大麦 ごま油<br>米油 三温糖                        | ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜<br>干し椎茸 冬瓜 ごぼう                             | 760<br>18.0 |
| 30 | 木  | ○  |                 | 枝豆入りひじきご飯<br>鯖の照り焼き にらたま汁         | 牛乳 鶏肉 芽ひじき<br>さば 豆腐 鶏卵                           | 白米 大麦 米油<br>砂糖 てん粉                         | 人参 枝豆 玉ねぎ<br>えのきたけ にら                                    | 783<br>17.9 |
| 31 | 金  | ○  | 1学期終業式<br>三者面談終 | ハヤシライス<br>フレンチサラダ                 | 牛乳 豚肉 豆乳                                         | 白米 大麦 米油 砂糖<br>オリーブ油 米粉                    | 莖にんにく 生姜 たまねぎ 人参<br>マッシュルーム トマトピューレ<br>青ピーマン キャベツ もやし    | 859<br>12.1 |

◎ 7月の給食費の引き落としは7/27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21回 1年21回 2年21回 3年21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  | mg     | g             | g             | g     | mg    | mg  | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | g     |
| 今月の平均 | 785   | 126    | 31.9          | 24.1          | 2.9   | 368   | 3.1 | 293    | 0.52  | 0.58  | 30   | 5.7   |
| 国の標準  | 830   | 120    | 26.9~<br>41.5 | 18.4~<br>27.6 | 2.5未満 | 450   | 4.0 | 300    | 0.5   | 0.6   | 30   | 6.5以上 |

「早寝早起き朝ごはん」  
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