



令和3年度 練馬区立八坂中学校

曜日	牛乳	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養価
			血や肉になる			働く力になる			体の調子を整える			
1	木	★バインミー ★鶏肉のフォー ★ベトナム風プリン	豚肉 牛乳 鶏肉 ハム 寒天 クリーム	フランスパン 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米粉めん 白玉団子	にんにく しょうが にんじん キャベツ だいこん ねぎ 干し椎茸 みずな レモン こまつな	エネルギー 790 kcal たんぱく質 16.6 % 脂質 32.8 %						
2	金	★たこ飯 ◎チャンポンうどん ☆夏野菜の南蛮漬	まだこ 牛乳 豚肉 いか えび かまぼこ わかめ うずら卵	米 大麦 砂糖 ごま うどん 油 ごま ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし にら なす かぼちゃ ビーマン	エネルギー 775 kcal たんぱく質 18.8 % 脂質 27.1 %						
5	月	☆コーンと枝豆のピラフ ハムとほうれん草のキッシュ ◎大豆入りラタトゥイユ ☆サイダーポンチ	鶏肉 牛乳 ハム 白いんげん 鶏卵 チーズ クリーム 豚肉 だいず	米 バター 油 じゃがいも 白玉団子 砂糖 清涼飲料水	にんじん マッシュルーム たまねぎ えだまめ コーン ほうれん草 にんにく キャベツ トマト缶 みかん缶 バイン缶 もも缶 ぶどう缶	エネルギー 902 kcal たんぱく質 15.8 % 脂質 31.0 %						
6	火	五目あんかけ焼きそば ☆ひまわり団子 パリパリ中華サラダ	豚肉 えび うずら卵 牛乳 いか あじ ロースハム 白いんげん	中華めん 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 ぎょうざの皮	たけのこ にんじん 干し椎茸 たまねぎ キャベツ もやし 青梗菜 きくらげ ねぎ しょうが きゅうり 赤ピーマン にんにく コーン	エネルギー 900 kcal たんぱく質 20.9 % 脂質 35.0 %						
7	水	★夏ちらし 天の川汁 セタゼリー	鶏肉 いか えび あなご 鶏卵 牛乳 かまぼこ 豆腐 アガー	米 砂糖 油 ごま そうめん 星麩	干し椎茸 にんじん れんこん かんぴょう えだまめ ねぎ ぶどうジュース みかん缶 バイン缶	エネルギー 779 kcal たんぱく質 17.8 % 脂質 25.1 %						
8	木	麦ごはん かじきの和風ステーキ 豆腐のだご汁 ゴーヤチャンプルー	牛乳 かじき 鶏肉 豆腐 豚肉 厚揚げ 鶏卵 かつお節	米 大麦 バター 白玉粉 油 焼きふ 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 大根 えのきたけ 小松菜 にんじん 生姜 ゴーヤ キャベツ もやし	エネルギー 788 kcal たんぱく質 18.7 % 脂質 28.1 %						
9	金	キムチチャーハン ◎よだれ鶏 ☆冬瓜スープ	豚肉 牛乳 鶏肉 厚揚げ	米 米油 ごま油 砂糖 ごま 油 じゃが芋 片栗粉	キムチ たまねぎ にんじん ねぎ にら にんにく 生姜 もやし 大根 とうがん えのきたけ	エネルギー 777 kcal たんぱく質 17.2 % 脂質 30.6 %						
12	月	わかめごはん 魚のおろしソース すいとん ◎夏の二色ゼリー	ちりめんじゃこ わかめごはんの素 牛乳 あじ 鶏卵 鶏肉 寒天	米 大麦 ごま バター 砂糖 小麦粉 里芋 油 カルピスジュース	にんにく 大根 にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 バイン缶	エネルギー 781 kcal たんぱく質 18.1 % 脂質 21.8 %						
13	火	豚肉のみそ炒め丼 オクラのすまし汁 ☆ブルーベリーマフィン	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ 鶏卵	米 大麦 油 砂糖 ごま 小麦 粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 ビーマン ねぎ にんにく 生姜 えのきたけ オクラ 小松菜 ブルーベリー	エネルギー 886 kcal たんぱく質 15.2 % 脂質 30.7 %						
14	水	★シシジューシー ★イナムドゥチ ☆果物(すいか)	豚肉 刻み昆布 牛乳 かまぼこ 厚揚げ みそ	米 大麦 ごま バター 砂糖 小麦粉 さといも 油 カルピス 炭酸飲料	にんにく だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 バイン缶	エネルギー 774 kcal たんぱく質 14.8 % 脂質 23.6 %						
15	木	☆夏野菜カレーライス ツナドレサラダ	豚肉 白いんげん 牛乳 わかめ ツナ缶	米 大麦 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ なす かぼちゃ にんじん トマト キャベツ コーン こまつな	エネルギー 797 kcal たんぱく質 13.1 % 脂質 27.8 %						
16	金	◎冷やしうどん ★たこのかき揚げ ★のり塩ポテト	うずら卵 牛乳 えび たこ しらす干し 鶏卵 あおのり	うどん 油 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	ねぎ ほうれん草 たまねぎ にんじん エリンギ	エネルギー 795 kcal たんぱく質 19.5 % 脂質 25.4 %						
19	月	ハンバーガー ABCスープ フローズンヨーグルト	豚肉 白いんげん あじ 牛乳 チーズ 鶏卵 鶏肉 ベーコン フローズンヨーグルト	丸パン 油 パン粉 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん コーン さやいんげん ほうれん草	エネルギー 905 kcal たんぱく質 19.2 % 脂質 32.4 %						

※学校行事・食材等の関係で、献立が変更になることがあります。

<1人当たりの平均栄養摂取量>

学校給食摂取基準	エネルギー Kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
							Alf-N-β(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂中 平均	819	17.4	28.7	373	113	3	345	0.54	0.64	33	8.4	3
摂取基準	830	エネルギーの (13~20%)	エネルギーの (20~30%)	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5未満

<7月の主な使用食材と産地(実績)>

食材	たまねぎ キャベツ	ねぎ かぼちゃ チンゲンサイ ビーマン じゃが芋 トマト	白菜 セロリ エリンギ えのきたけ	小松菜	ごぼう にんじん	里芋
産地	群馬	茨城	長野	練馬区	青森	宮崎
食材	もやし なす にら	さといも きゅうり	にんじん 豚肉	鶏肉	しょうが	鮭 大根
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	高知	北海道

※7月の飲用牛乳の生乳産地予定は 東京、群馬、岩手、山梨、青森、宮城、秋田、北海道 です

☆季節の献立 ◎新献立 ★行事等による献立

◎20日(火)は1学期終業式です。給食はありません。

◎学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
7月の給食費の引き落としは20日(火)です。

前日までに残高を確かめて入金お願いいたします。



