



令和4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 金	○	麦ごはん のりの佃煮 ☆しらす入り厚焼き卵 白玉入りすまし汁	牛乳 のり 豚肉 しらす干し いんげん豆 鶏卵 鶏肉	米 大麦 砂糖 油 ごま 白玉団子	にんじん 干しいたけ たまねぎ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜	エネルギー 776 kcal たんぱく質 16.9 % 脂質 24.5 %
4 月	○	★たこ飯 ◎㊦干草うどん風汁 ☆夏野菜の南蛮漬け	たこ 牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ	米 大麦 砂糖 ごま うどん じゃが芋 油	にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜 なす かぼちゃ ピーマン	エネルギー 798 kcal たんぱく質 16.9 % 脂質 24.9 %
5 火	○	わかめごはん ◎太刀魚のおろしソース 豚汁	わかめごはんの素 牛乳 たちうお 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 ごま バター 砂糖 油 こんにゃく 里芋 じゃが芋	にんにく 大根 ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜	エネルギー 774 kcal たんぱく質 15.2 % 脂質 34.4 %
6 水	○	㊦麻婆麺 じゃがいものパリパリサラダ ☆ブルーベリーマフィン	豆腐 大豆 豚肉 みそ 牛乳 鶏卵	中華めん 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 じゃが芋 はちみつ ブルーベリージャム 小麦粉 バター	ねぎ えのき たけのこ 生姜 にら グリンピース きゅうり にんじん キャベツ ブルーベリー	エネルギー 853 kcal たんぱく質 16.6 % 脂質 40.3 %
7 木	○	★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	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう 枝豆 ねぎ えのき たけのこ ぶどうジュース みかん缶 パインアップル缶	エネルギー 772 kcal たんぱく質 17.6 % 脂質 25.2 %
8 金	○	★メキシカンピラフ ★ポソレ(スープ) ジャーマンポテト	鶏肉 ウィンナー えび いか 牛乳 豚肉 ベーコン	米 バター 油 じゃが芋	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン にんにく キャベツ トマト缶 コーン かぶ かぶの葉	エネルギー 770 kcal たんぱく質 15.0 % 脂質 26.5 %
11 月	○	☆コーンと枝豆のピラフ ◎スズキのポワレ ABCスープ ☆夏の二色ゼリー	鶏肉 牛乳 すずき ベーコン 寒天	米 バター 油 じゃが芋 マカロニ カルピス 砂糖 清涼飲料水	にんじん マッシュルーム たまねぎ 枝豆 コーン にんにく ほうれん草	エネルギー 783 kcal たんぱく質 18.1 % 脂質 27.8 %
12 火	ミルク コーヒー	ミルクパン&ディニッシュ ★㊦チキンキエフ ★ポルシチ	鶏肉 牛乳 鶏肉 豚肉 いんげん豆 レンズ豆 クリーム	ミルクパン ディニッシュ 油 バター 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	レモン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ トマト缶	エネルギー 895 kcal たんぱく質 19.0 % 脂質 33.6 %
13 水	○	豚肉のみそ炒め丼 ☆オクラのすまし汁 ☆蒸しとうもろこし	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ	米 大麦 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン ねぎ にんにく 生姜 えのき たけのこ オクラ 小松菜 とうもろこし	エネルギー 835 kcal たんぱく質 16.6 % 脂質 26.9 %
14 木	○	キムチチャーハン 中華風コーンスープ ㊦抹茶チーズケーキ	豚肉 牛乳 鶏卵 鶏肉 わかめ クリームチーズ	米 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 バター 小麦粉	キムチ たまねぎ にんじん ねぎ にら コーン きくらげ チンゲンサイ	エネルギー 829 kcal たんぱく質 13.7 % 脂質 33.9 %
15 金	○	麦ごはん ★カマスの香味焼き ゴーヤチャンプル 果物(すいか)	牛乳 かます 豚肉 厚揚げ 鶏卵 かつお節	米 大麦 ごま油 油 焼きひ 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく ねぎ にんじん ゴーヤ キャベツ もやし 玉ねぎ すいか	エネルギー 799 kcal たんぱく質 20.9 % 脂質 28.6 %
19 火	○	㊦ポークカレーライス わかめとツナのサラダ フローズンヨーグルト	豚肉 いんげん豆 レンズ豆 クリーム 牛乳 わかめ まぐろ缶 フローズンヨーグルト	米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 大根 ほうれん草 コーン	エネルギー 866 kcal たんぱく質 13.8 % 脂質 26.1 %

※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。

※季節の献立 ㊦アンコール給食 ◎新献立 ★行事等による献立

<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	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	%	%	mg	mg	Alチノール(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	g	g
八坂中 平均	813	16.7	29.5	354	2.9	306	0.5	0.57	30	7.8	2.9
摂取基準	830	エネルギーの(13~20%)	エネルギーの(20~30%)	450	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 ピーマン じゃが芋 トマト	白菜 セロリ エリンギ えのきだけ	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

◎20日(水)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(水)です。

前日までに残高を確かめて入金お願いいたします。



