

# 7月のこんだて

令和3年度練馬区立豊玉東小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	木	むぎ わふうはんばーぐ そーす 麦ごはん 和風ハンバーグおろしソース やさい つ あ しる ぎゅうにゅう 野菜の付け合わせ みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 厚揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 片栗粉 砂糖 ジャが芋 油	たまねぎ 大根 にんじん ねぎ パセリ粉 コーン	633	17.5
2	金	ぶたにく と ま と す ぼ げ つ て い 豚肉とトマトのスパゲッティ こーる すろー さーらだ ここあぶりん ぎゅうにゅう コールスローサラダ ココアプリン 牛乳	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳 アガー クリーム コンデンスミルク	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ パセリ粉 キャベツ にんじん きゅうり コーン トマト	626	17.8
5	月	こっぺばん きゃべつこーんそてー コッペパン キャベツコーンソテー ちきん ひーんず めろん ぎゅうにゅう チキンピーズ メロン 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 レンズ豆	コッペパン 油 ジャが芋 砂糖	キャベツ 小松菜 にんにく たまねぎ にんじん なし トマト コーン セロリー マッシュルーム 枝豆 メロン	585	20.0
6	火	あお や ごはん ししゃもの青のり焼き じゃがいも の いた に しる ぎゅうにゅう じゃがいもの炒め煮 みそ汁 牛乳	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 かつお節 油揚げ みそ	米 ごま油 ジャが芋 砂糖	たまねぎ ピーマン にんじん 大根 えのきたけ	585	18.7
7	水	たなばた かんれん こんだて すし ★七夕 関連献立★ ちらし寿司 とうもろこし たなばた じる みず ぎゅうにゅう 七夕そうめん汁 なめらか水ようかん 牛乳	高野豆腐 えび 卵 牛乳 鶏肉 アガー のり	米 もち米 麦 砂糖 ごま油 そうめん グラニュー糖 あんこ	かんぴょう 干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜 さやえんどう とうもろこし	620	16.0
8	木	ぶたきむち ちゃーはん ちゅうかさーらだ 豚キムチチャーハン 中華サラダ ちゅうか すーぶ ぎゅうにゅう 中華じゃがもちスープ 牛乳	豚肉 牛乳 豚肉	米 大麦 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ジャが芋	キムチ(7品不使用) たまねぎ キャベツ 小松菜 大根 ねぎ にんじん チンゲンサイ もやし	585	15.0
9	金	ぶたきむち ちゃーはん ちゅうかさーらだ 豚キムチチャーハン 中華サラダ ちゅうか すーぶ ぎゅうにゅう 中華じゃがもちスープ 牛乳	豚肉 牛乳 豚肉	米 大麦 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ジャが芋	キムチ(7品不使用) たまねぎ キャベツ 小松菜 大根 ねぎ にんじん チンゲンサイ もやし	585	15.0
9	金	ごはん さばの電田揚げ あ なつ やさい しる ぎゅうにゅう ゆかり和え 夏野菜のみそ汁 牛乳	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 米粉 片栗粉 油	生姜 にんじん キャベツ たまねぎ さやいんげん かぼちゃ	619	17.1
12	月	なんびざ て や ちきんふう ナンピザ(照り焼きチキン風) きやらめる ぼて と まめ と ま と すーぶ ぎゅうにゅう キャラメルポテト お豆のトマトスープ 牛乳	鶏肉 チーズ のり 牛乳 豚肉 レンズ豆 大豆	ナン 砂糖 ジャが芋 バター マカロニ 油 アーモンド	にんにく たまねぎ ごぼう れんこん トマト コーン 枝豆 エリンギ セロリー にんじん	596	20.4
13	火	あつあ とうがんに ごはん 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 ごまみそ温サラダ バイナップル 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	生姜 とうがんに にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜 たまねぎ バイナップル	586	15.3
14	水	かれー びらふ ちきん やさい くりーむ に カレーピラフ チキンと野菜のクリーム煮 べじたぶる そてー こーひー ぎゅうにゅう ベジタブルソテー コーヒー牛乳	豚肉 コーヒー牛乳 鶏肉 ウインナー エバミルク	米 麦 マーガリン 油 米粉 ジャが芋	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム エリンギ グリーンピース 黄ピーマン にんにく キャベツ 小松菜 アスパラガス	589	15.4
15	木	ちゅうか しかのねぎ塩焼き 中華おこわ いかのねぎ塩焼き きやべつ いた たんたんすーぶ ぎゅうにゅう キャベツのじゃこ炒め 坦々スープ 牛乳	焼き豚 牛乳 いか 豚肉 ちりめんじゃこ	米 もち米 ごま油 油 春雨 砂糖 ごま 片栗粉	干しいたけ にんじん たけのこ 枝豆 小松菜 ねぎ にんにく キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ 生姜	586	20.7
16	金	ちゅうかふうたまごや とうもろこしごはん 中華風玉子焼き やさい ちゅうかいた とうふすーぶ ぎゅうにゅう 野菜の中華炒め 豆腐スープ 牛乳	牛乳 豆腐 卵 豚肉	米 ごま油 砂糖 油 ごま油	コーン 干しいたけ もやし たまねぎ たけのこ キャベツ にら 生姜 にんにく にんじん チンゲンサイ	587	19.4
19	月	しよいく ひ さいたまけんきょうどりより にくる ★食育の日 埼玉県郷土料理★ 肉汁うどん ぼて と か し めだまや ぎゅうにゅう みそポテト おかしなお菓子な目玉焼き 牛乳	油揚げ 豚肉 牛乳 みそ 寒天	うどん ジャが芋 油 小麦粉 砂糖	ねぎ にんじん まいたけ 小松菜 桃缶	634	14.9
20	火	たれかつどんつ あ きやべつ タレカツ丼 付け合わせキャベツ あつあ しる れいとう ぎゅうにゅう 厚揚げとなすのみそ汁 冷凍みかん 牛乳	豚肉 卵 牛乳 厚揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ たまねぎ なす こねぎ みかん	619	16.7

※ 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14回

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	604	17.5	30.5	2.1	345	97	2.5	209	0.46	0.52	31	6.5
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

# 9月はじめのこんだて

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量											
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)										
1	水	い どりい かれー そーす さーらだ ごぼう入りドライカレー ねぎソースサラダ かにくい ぜりー ぎゅうにゅう 果肉入りみかんゼリー 牛乳	豚肉 レンズ豆 牛乳 寒天	米 麦 油 米粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ピーマン 小松菜 ねぎ にんじん レーズン もやし オレンジジュース みかん缶	638	14.6										
2	木	むぎ じゃーじゃんどうふはるさめ さーらだ ぎゅうにゅう 麦ごはん 家常豆腐 春雨サラダ 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油	生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ もやし	597	16.8										
3	金	とんだん ちくさあ しる ぎゅうにゅう 豚丼 千草和え みそ汁 牛乳	豚肉 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 油 砂糖 はちみつ ごま油 こんにゃく	生姜 たまねぎ 小松菜 もやし にんじん ねぎ キャベツ	587	17.5										
6月使用食材産地																	
米	青森	鶏肉	岩手	ししゃも	ノルウェー	さくらんぼ	山形	生姜	高知	もやし	栃木	長ねぎ	栃木	にんにく	青森	キャベツ	千葉
牛肉	群馬	豚肉	埼玉	いわし	千葉	こだますいか	新潟	玉葱	兵庫	きゅうり	埼玉	にんじん	千葉	練馬	練馬	練馬	練馬