

7月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			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 (%)
3月	○	もち麦ごはん シーホー豆腐 ひじきの中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき	米 もち麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ トマト ねぎ 切干大根 小松菜 コーン にはら	599	16.6
4火	○	ごはん 魚の煮付け 野菜の浅漬け みそ汁	牛乳 さば 厚揚げ みそ	米 砂糖 でん粉	生姜 キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ なす	592	18.5
5水	○	コッペパン 手作りブルーベリージャム チーズと野菜のカップオムレツ 米粉のクラムチャウダー	牛乳 豚肉 チーズ 卵 ベーコン 貝柱 クリーム エバミルク いんげん豆 あさり	無塩パン グラニュー糖 油 砂糖 米粉 バター じゃが芋	ブルーベリー レモン たまねぎ コーン ねぎ セロリー にんじん パセリ キャベツ	650	18.7
6木	○	ルーローハン わかめと豆腐のスープ 大豆いりこスナック	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ 大豆 ちりめんじゃこ	米 もち麦 油 ざらめ 砂糖 ごま油 でん粉 ごま 米粉	生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	628	18.9
7金	○	★行事食 七夕献立★ ちらし寿司 蒸しとうもろこし 七夕そうめん汁 水ようかん	高野豆腐 えび 卵 のり 牛乳 アガー かまぼこ	米 もち米 大麦 砂糖 ごま 油 そうめん グラニュー糖 あん	かんぴょう 干しいたけ にんじん さやえんどう とうもろこし ねぎ 小松菜	591	15.2
10月	○	ごはん 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ レンズ豆とトマトのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき レンズ豆	米 でん粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん 枝豆 キャベツ にんにく 大根 トマト 缶 コーン	625	16.4
11火	○	カリカリ梅ごはん ししゃもの石垣揚げ 野菜のポン酢和え 沢煮碗	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ	米 大麦 油 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖 こんにゃく でん粉 ごま油	カリカリ梅刻み 小松菜 もやし ゆず にんじん レモン 大根 ねぎ	649	17.9
12水	○	ジャージャー麺 冬瓜のスープ こだますいか	豚肉 大豆 みそ 牛乳 鶏肉 豆腐	中華めん 油 砂糖 ごま でん粉 ごま油	きゅうり もやし にんにく 生姜 たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ にはら とうがん チンゲンサイ すいか	590	19.5
13木	○	ごはん 魚のしょうゆ焼き 野菜のごま和え みそ汁	牛乳 あじ 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 ごま じゃが芋	さやいんげん にんじん たまねぎ ねぎ	535	20.0
14金	○	チャーハン いかのチリソース 野菜スープ	豚肉 焼き豚 卵 牛乳 いか 鶏肉	米 大麦 ごま油 砂糖 米粉 でん粉 油 ごま	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ グリーンピース たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ	595	19.5
18火	○	ごはん 豚肉のトマトあんかけ じゃがいものバター炒め みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 米粉 油 砂糖 じゃが芋 バター	生姜 トマト にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ コーン	657	17.2
19水	●	牛肉と夏野菜のカレーライス わかめサラダ おかしなお菓子な目玉焼き	牛肉 ヨーグルト ジョア わかめ 寒天	米 油 ざらめ バター 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま オリーブ油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ なす かぼちゃ もやし きゅうり 桃 缶	631	12.8

※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12回 ※●はジョア セレクト

6月使用食材の主な産地																	
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	岩手	大豆	北海道	豚肉	岩手	鶏卵	青森	いか	ペルー	じゃこ	兵庫	ひじき	山口	じゃが芋	長崎	こまつな	東京
バター	北海道	レンズ豆	アメリカ		秋田	鶏肉	岩手	ししゃも	ノルウェー	いわし	千葉	あおさのり	三重	にはら	群馬	メロン	茨城