



12' 7月・9月のこんだて

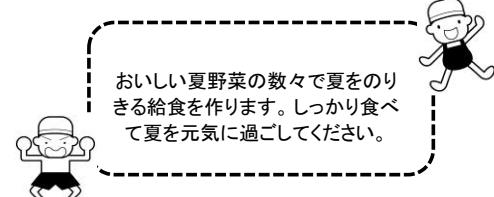


練馬区立
中村小学校

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価
2月	○	なすとトマトのスパゲティ もやしとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう チーズ わか め ベーコン ぶたにく	スパゲティ さとう ごま サラダあぶら ごまあぶら オリーフあぶら	トマト にんじん もやし にんにく しょうが なす たまねぎ マッシュルーム きゅうり	エネルギー たんぱく質 625 kcal 24.0 g
3火	○	ごはん きんときまめのあまに とうふとひじきのたまごよせ けんちんじる	ぎゅうにゅう ひじき と にく とうふ たまご さば ぶし	ごめ さとう じゃかいも きんときまめ サラダあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ しいだけ ごぼう こんにゃく だいこん	エネルギー たんぱく質 714 kcal 29.4 g
4水	○	えびピラフ サンラータン おくらのナムル	ぎゅうにゅう とりがら とりにく えび ぶたにく とんこつ たまご	ごめ かたくりこ バター サラダあぶら ごまあぶら	バセリ トマト おくら ねぎ たまねぎ マッシュルーム しょうが はくさい エリンギ	エネルギー たんぱく質 625 kcal 31.2 g
5木	○	コッペパン パンフキンシチュー きゅうりとコーンのサラダ さかなのオニオンソース	ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム チーズ ほき ベーコン	パン かたくりこ ごむぎこ さとう じゃかいも バター なたねあぶら サラダあぶら ごまあぶら	かほちゃん バセリ しょう が たまねぎ もやし きゅ うり とうもろこし	エネルギー たんぱく質 570 kcal 23.6 g
6金	○	わかめごはん ささみフライ あまのがわスープ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご かつおぶし こんぶ かまぼこ ぶたにく	ごめ ごむぎこ パンこ はるさめ おふ	にんじん こまつな みかん パインアップル メロン	エネルギー たんぱく質 621 kcal 36.0 g
9月	○	まるパン くだもの なすのチーズグラタン ベーコンとじゃかいものスープ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ ぶたにく とりがら	パン さとう ごむぎこ じゃかいも サラダあぶら バター	トマト にんじん バセリ なす にんにく たまねぎ キャベツ くだもの	エネルギー たんぱく質 550 kcal 23.0 g
10火	○	えだまめごはん やきにくサラダ わかめのみぞしる たくわんのごまいため	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく さばぶし とうふ みそ	ごめ もちごめ さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま	にんじん えだまめ もやし きゅうり キャベツ ねぎ たくわん	エネルギー たんぱく質 599 kcal 25.9 g
11水	○	あげパン トマトスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ベーコン とりがら	パン さとう じゃかいも かたくりこ サラダあぶら	トマト ピーマン たまねぎ セロリー みかん	エネルギー たんぱく質 579 kcal 23.3 g
12木	○	むぎごはん レンスマミーリーナツやさいカレー カラフルピクルス	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく とりがら	ごめ おしむぎ ごむぎこ ざらめ レンスマミー さとう サラダあぶら バター	さやいんげん かほちゃん なす にんじん あかビーマン きビーマン にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 674 kcal 24.3 g
13金	○	とうもろこしごはん ゴーヤのからあげ さかなのみぞりやき みつばのかきたまスープ	ぎゅうにゅう さけ みそ かつおぶし とうふ たまご	ごめ もちごめ さとう かたくりこ なたねあぶら ごま サラダあぶら	みつば とうもろこし しょうが ねぎ ゴーヤ	エネルギー たんぱく質 596 kcal 29.9 g
17火	○	チャーハン はるさめサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう わかめ たま ごとんこつ ぶたにく はん べんかつおぶし さばぶし	ごめ はるさめ さとう サラダあぶら	にんじん しいたけ ねぎ グリンピース もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 635 kcal 27.5 g
18水	○	レースントースト ミートボールコーンシチュー じゃこいりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム とりがら ちりめんじゃこ	パン じゃかいも ばんこ ごむぎこ さとう バター サラダあぶら ごまあぶら	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり レースン	エネルギー たんぱく質 612 kcal 21.6 g
19木	○	はいがごはん さんまのしょうがに なすのあまみぞかけ だいこんときゅうりのちゅうがつけ	ぎゅうにゅう こんぶ さんま みそ	ななぶつきまい さとう なたねあぶら ごまあぶら	しょうが ねぎ なす だいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 646 kcal 22.3 g
20金	○	ジャージャーめん ひえひえフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とんこつ	ちゅうかめん さとう かたくりこ サラダあぶら ごまあぶら	にんじん ににく しょうが ねぎ じいだけ たけのこ もも たまねぎ もやし きゅうり かんてん みかん パインアップル クランベリージュース	エネルギー たんぱく質 694 kcal 25.5 g

なつやすみ

9/3月	○	ターメリックライス なすとひきにくのカレー きゅうりのおかかあえ フロースンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら とんこつ かつおぶし フロースンヨーグルト	ななぶつきまい サラダあぶ ら じゃかいも ざらめ ご むぎこ バター	しょうが たまねぎ トマト なす あかビーマン スッキーニ きゅうり ににく	エネルギー たんぱく質 641 kcal 21.8 g
------	---	--	--	---	--	--------------------------------------



おいしい夏野菜の数々で夏のり
きる給食を作ります。しっかり食べ
て夏を元気に過ごしてください。



こんだてから

4日 おくらのナムル
1本まるごとでどうぞ…。

6日 天の川スープ

7日の七夕にちなんだメニューです。
春雨と星型のおふをを使って天の川
スープを作ります。

10日 枝豆ごはん 焼肉サラダ

色よくゆでた枝豆を炊きたてのごはんに混ぜます。
緑色が涼しい!! 焼肉にゆで野菜を添えたサラダを
どうぞ。

12日 レンズ豆と夏野菜カレー
子供たちの大好きなカレーにもか
ぼちゃん、なす、いんげんを加えます。
サラダがわりに、きれいでさわやか
な即席ピクルスをどうぞ…。

13日 とうもろこしごはん

とうもろこしの粒をおしょうゆ
味のごはんに炊き込みます。

13日 ゴーヤのからあげ
さわやかな苦味が夏にぴったり
のゴーヤです。血流を調節したり、
気持ちを落ちつけ、夏バテ予防
に効くそうです。パリッとからあげ
にしてみます。

20日 ひえひえフルーツポンチ

クランベリージュースと氷の入ったフルーツポンチ

に教室で冷たいサイダーをそいでどうぞ!!



9月3日は、暑さをふきとばす力
レーを予定しています。元気に
登校してください。おいしい給食
を作って待っています!!

