

平成28年度

7月 献立予定表

練馬区立中村西小学校

日	曜日	牛乳	献立	主な食品と働き			エネルギー
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質
1	金	○	パプリカライスクリームソースがけ マスタードドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム	白米 バター 小麦粉 砂糖 サラダ油	人参 玉葱 マッシュ ルーム キャベツ もやし きゅうり コーン	680
							23.3
4	月	○	きびごはん 豚肉と豆腐のスープ煮 パリパリサラダ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 わかめ ひじき	白米 きび ワンタン皮 ごま油 サラダ油	人参 青梗菜 たけの こ もやし キャベツ きゅうり	603
							23.6
5	火	○	あぶ玉丼 うすくず汁(豆腐) ゆでとうもろこし	牛乳 油揚げ ちくわ 卵 豆腐 かまぼこ	白米 米粒麦 砂糖 でんぷん	人参 干し椎茸 玉葱 グリーンピース エノキタケ 葱 とうもろこし	638
							26.9
6	水	○	麦ごはん 鮭の韓国風焼き 即席漬け 春雨スープ	牛乳 鮭 豚肉 豆腐	白米 米粒麦 春雨 でんぷん 白ごま ご ま油	人参 キャベツ 白菜 きゅうり	571
							25.2
7	木	○	夏ちらし セタそうめん汁 ミニトマト お星さまゼリー	牛乳 鶏肉 穴子 卵	白米 そうめん 星形 麩 サラダ油	干し椎茸 れんこん 枝豆 人参 小松菜 ミニトマト パイン缶 ミカン缶	589
							35.7
8	金	○	てりやきチキンバーガー 青のりポテト レタスのスープ	牛乳 鶏肉 ロースハ ム 青のり	丸パン じゃがいも マ ヨネーズ(エッグフ リー)	人参 キャベツ 玉葱 エノキタケ レタス 生 姜	599
							25.8
11	月	○	ビスキュイパン マカロニのスープ煮 果物	牛乳 粉チーズ 生ク リーム 鶏肉 えび 卵 大豆	丸パン グラニュー糖 バイオレット 小麦粉 バター アーモンド	人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム	669
							25.9
12	火	○	枝豆とコーンのご飯 ししゃもの南蛮漬け 豚汁	牛乳 ししゃも 豚肉 味噌 豆腐	白米 板こんにやく じゃがいも サラダ油 砂糖	枝豆 コーン 葱 ごぼう 大根 人参	626
							32.1
13	水	○	麦ごはん のりの佃煮 肉じゃが 野菜の生姜和え	牛乳 豚肉 生揚げ 焼き海苔	白米 米粒麦 砂糖 突きこんにやく じゃが いも	人参 玉葱 キャベツ きゅうり 生姜	619
							21.8
14	木	○	麦ごはん 松風焼き もやしのピリ辛炒め 沢煮椀	牛乳 豚肉 卵 味噌	白米 米粒麦 パン粉 白ごま ごま油 砂糖	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸 もやし にん にく 生姜 エノキタケ	624
							26.5
15	金	○	ジャージャー麺 フルーツポンチ	牛乳 豚肉 大豆 八丁味噌 寒天缶	蒸し中華麺 砂糖 で んぷん ごま油 サラ ダ油	もやし きゅうり 生姜 椎茸 たけのこ にん にく パイン・黄桃・ミカ ン	655
							24.1
18	月		うみ ひ 海の日				
19	火	○	ピザトースト ひよこ豆入りポトフ 果物	牛乳 チーズ ベーコ ン ハム 鶏肉 ウイン ナー ひよこ豆	食パン 砂糖 じゃが いも サラダ油	青ピーマン トマト 人 参 玉葱 マッシュ ルーム にんにく キャ ベツ	605
							28.7
20	水	○	夏野菜カレー じゃこサラダ	牛乳 豚肉 生クリー ム わかめ ちりめん じゃこ	白米 米粒麦 じゃが いも 小麦粉 バター 白ごま サラダ油	人参 カボチャ ピーマン 玉葱 なす きゅうり	658
							22.4
21	木		なつやすみ 8/31まで				

※給食は9月1日からスタートします。9月1日の献立は 牛乳・冷やし中華・スイカを予定しております。