

7月の献立表

平成27年 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 <small>たんぱく質</small>
				赤:おもに体をつくるものとなる食品	黄:おもにエネルギーのものとなる食品	緑:おもに体の調子を整えるものとなる食品	
1	水	○	メキシカンライス 鮭のレモン焼き オニオンスープ	牛乳 ウインナー、さけ、ベーコン 鶏肉	米 じゃがいも、バター、サラダ油	ピーマン、にんじん、パセリ マッシュルーム缶、レモン 玉ねぎ、ホールコーン	606 25.8
2	木	○	ごはん かつおでんぶ シットリハンバーグお好み焼風 野菜のごまあえ・みそ汁	牛乳 鶏肉、レンズ豆、白みそ 花かつお、生わかめ	米 麦、ながいも、パン粉、砂糖 くず粉、ごま	ほうれん草、にんじん、玉ねぎ キャベツ、もやし、ねぎ、大根	625 28.1
3	金	○	ごはん アジの甘酢ソースかけ 韓国風肉じゃが・もやしのピリ辛風味	牛乳 アジ、豚肉、コチュジャン 豆板醤	米 麦、砂糖、じゃがいも、でん粉 しらたき、ごま油、ごま、サラダ油	ピーマン、にんじん、にんにく 玉ねぎ、ねぎ、もやし	686 27.9
6	月	○	四川みそ豆腐丼 レタスのスープ ゴージャスピッチセリー・ゴージャスグレープセリー	牛乳 豚肉、みそ、豆板醤 木綿豆腐、ホイップクリーム パールアガー	米 麦、砂糖、くず粉、サラダ油 ごま油	にんじん、チンゲン菜、にんにく しょうが、しいたけ、たけのこ 玉ねぎ、レタス、ホールコーン Aモロヘイヤ・Bグレープジュース	A 685 24.3 B 688 24.3
7	火	○	五目ごはん まさご揚げ 七夕汁	牛乳 卵 鶏肉、油揚げ、木綿豆腐 レンズ豆	米 砂糖、でん粉、くず粉、ふ そうめん、サラダ油	にんじん、ごぼう、しいたけ 玉ねぎ、グリーンピース、ねぎ	627 26.4
8	水	○	セサミトースト 魚のラビゴットソース カレーポテト・大豆入りサラダ	牛乳 ホキ、大豆、わかめ	食パン 砂糖、じゃがいも、マーガリン ごま	トマト、にんじん、玉ねぎ、もやし きゅうり、ピクルス	632 25.1
9	木	○	中華風茶めし なすのマーボーあんかけ トックスープ	牛乳 卵 豚肉、鶏肉、おから、みそ 豆板醤、昆布	米 くず粉、トック(韓国もち)、ごま ごま油、サラダ油	ピーマン、にんじん、小松菜 なす、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ にんにく、しょうが、大根	622 22.6
10	金	○	ドライカレー じゃこ入りサラダ ★ 飲み物セレクト	牛乳 豚肉、レンズ豆 ちりめんじゃこ	米 砂糖、小麦粉、バター サラダ油、ごま油	ピーマン、にんにく、玉ねぎ しょうが、キャベツ、きゅうり 干しぶどう	664 23.9
13	月	○	梅若ごはん ししゃもの磯辺揚げ・じゃがいもの甘辛 煮 かき玉汁	牛乳 卵 鶏肉、木綿とうふ、わかめ ししゃも	米、もち米 くず粉、小麦粉、じゃがいも 砂糖、ごま、サラダ油	ほうれん草、梅干し、玉ねぎ ねぎ	644 24.1
14	火	○	さっぱりゴマ味噌ラーメン 蒸しとうもろこし	牛乳 鶏肉、みそ	蒸し中華めん 砂糖、ごま油、ごま	にんじん、キャベツ、もやし きゅうり、ホールコーン	634 26.0
15	水	○	ごはん 手作りふりかけ いかの七味焼・変わりごまあえ なめこ汁	牛乳 イカ、木綿豆腐、みそ 花かつお、ちりめんじゃこ	米 麦、砂糖、ごま、ごま油	ピーマン、ほうれん草、にんじん にんにく、しょうが、ねぎ、もやし なめこ、りんご	615 29.4
16	木	○	小魚チャーハン かのご揚げ ナムル	牛乳 卵 ハム、ツナ缶、ちりめんじゃこ 鶏肉	米 パン粉、小麦粉、食パン サラダ油、ごま油	パセリ、にんじん、ほうれん草 ねぎ、玉ねぎ、しょうが、もやし にんにく、ホールコーン	658 25.7
17	金	○	カラフルポーク丼 海草サラダ 冷凍フルーツセレクト	牛乳 卵 豚肉、わかめ	米 麦、でん粉、砂糖、サラダ油 ごま油、くず粉	ピーマン、玉ねぎ、えだまめ きゅうり、もやし、冷凍くだもの	712 26.9

* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。



学校給食費の徴収にご協力下さい。

今月の引き落とし日は7月30日(木)です。

*夏休み中ですが8月31日(月)にも引き落としがありますので残高確認をお願いします。