



7月の献立表



平成24年度 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 エネルギー たんぱく質	
				赤：血や肉をつくる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える		
2	月	○	ごはん・アジの甘酢ソースかけ・みそ汁 変わりごまあえ・海苔の佃煮	牛乳 アジ、油揚げ、豆腐、みそ 焼きのり	米 でん粉、砂糖、サラダ油 ごま油、すりごま	ほうれん草、にんじん もやし、大根、ねぎ	610 24.3	
3	火	○	パンパン オニオンスープ・ツナドレサラダ 豆腐のマフィン	牛乳 ベーコン、鶏もも肉、卵 オイルフレーク、豆腐、レズまめ	パンパン じゃがいも、砂糖、ごま油 サラダ油、無塩バター	にんじん、パセリ、玉葱、 ホールコーン、キャベツ きゅうり	682 23.4	
4	水	○	小魚チャーハン 麻婆茄子・中華スープ	牛乳 ちりめんじゃこ、ハム、豚ひ き肉、豆腐、豆板醤、テメイ ジャン	米 砂糖、くず粉、サラダ油 ごま油	パセリ、にんじん、ねぎ ホールコーン、にんにく しょうが、干し椎茸、なす	641 29.7	
5	木	○	ミルクパン 魚のラビゴットソース じゃがくん・大豆入りサラダ	牛乳 わかめ、ホキ、みそ、大豆	ミルクパン 砂糖、じゃがいも、ごま油 サラダ油、ローストアーモンド	トマト、にんじん 玉葱、きゅうりピクルス きゅうり、もやし	636 27.5	
6	金	○	ごはん・七夕汁・野菜のごまあえ シトリハンバーグお好み焼風	牛乳 鶏肉ひき肉、鶏肉 レンズまめ、なると	米 麦、ながいも、パン粉 砂糖、くず粉、すりごま	にんじん、ほうれん草 玉葱、キャベツ、ねぎ もやし	630 26.9	
9	月	○	カレーピラフ ツナのチーズローフ キャベツサラダ	牛乳 ピザ用チーズ、豚肉 オイルツナフレーク、卵	米 パン粉、砂糖、バター サラダ油	にんじん、パセリ、玉葱 マッシュルーム、ねぎ ホールコーン、キャベツ、 きゅうり	687 27.0	
10	火	○	さっぱりゴマ味噌ラーメン 冷凍フルーツセレクト	牛乳 鶏肉、みそ	蒸し中華めん 砂糖、サラダ油、ごま油 いりごま	にんじん、キャベツ もやし、きゅうり	628 25.3	
11	水	○	梅若ごはん 白身魚の南蛮漬け・野菜のうま煮	牛乳 わかめ、ホキ	米 もち米、でん粉、薄力粉 砂糖、板こんにやく、ごま サラダ油	にんじん、梅干し 生姜、ねぎ、たけのこ 干し椎茸	614 22.9	
12	木	○	コッペパン 鶏ささみのアーモンドフライ 海草サラダ・ハッシュドポテト	牛乳 わかめ、ピザ用チーズ 鶏ささみ肉、卵	パンパン 薄力粉、パン粉、ごま油 ローストアーモンド、サラダ油、ごま	きゅうり、もやし	632 29.4	
13	金	○	ごはん・家常豆腐 ナムル・さくらんぼ	牛乳 みそ、豆板醤、生揚げ 豚肉	米 麦、砂糖、くず粉 でん粉、サラダ油、ごま油	にんじん、ほうれん草、生 姜、干し椎茸 たけのこ、にんにく、ねぎ、 キャベツ、さくらんぼ	648 25.5	
16	月		海 の 日					
17	火	○	山吹ごはん・ししゃもの磯辺揚げ 鶏団子スープ・じゃがいもの甘辛煮	牛乳 わかめ、ししゃも 鶏肉ひき肉、鶏軟骨、卵	米 もちきび、薄力粉、でん粉、 じゃがいも、砂糖、サラダ油	にんじん、小松菜、生姜 大根、ごぼう、はくさい 玉葱	607 22.2	
18	水	○	チリドッグパン じゃがバター トマトスープ	牛乳 豚ひき肉、フランクフルト 鶏肉	コッペパン 砂糖、薄力粉、サラダ油 バター	にんじん、完熟トマト 玉葱、レタス	647 23.4	
19	木	○	カラフルポーク丼 じゃこ入りサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ、豚肉 卵	米 麦、でん粉、砂糖、くず粉 サラダ油、ごま油	赤ピーマン、玉葱 えだまめ、キャベツ きゅうり	693 27.6	

* 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ください。

今月の引落日は7月4日(水)です。

* 夏休み中ですが8月6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。

