



7月のこんだて

平成29年度
練馬区立
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かす もとになる	緑の食品 体の調子をととのえ 病気にかけりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
3	月	○	麦ごはん 魚の梅しそ焼き じゃがいものごま和え なすのみそ汁	モウカサメ 白みそ 赤みそ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 練ごま	しそ葉 人参 さやいんげん 小松菜 ねり梅 大根 なす	579	22.1
4	火	○	★体験給食会★ チリビーンズライス コーンサラダ	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 米油 ゴマ	人参 トマトジュース 玉葱 トマトピューレ にんにく 生姜 セロリー キャベツ きゅうり マッシュルーム ホールコーン	640	22.9
5	水	○	★2年生枝豆さやもぎ★ うめちりごはん 豆腐のまさご焼き いらたま汁 茹で枝豆	鶏肉 豆腐 たまご ちりめんじゃこ 牛乳	米 おおむぎ ゴマ でんぷん 砂糖 じゃがいも 米油	人参 いら梅干し 玉葱 グリーンピース ねぎ えのきたけ えだまめ	579	24.7
6	木	○	ごはん ジャンボシューマイ 野菜のえごまあえ とうがんの味噌汁	豚肉 鶏肉 豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳	米 しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 ごま油 えごま	人参 小松菜 玉葱 ねぎ 干し椎茸 生姜 もやし 白菜 とうがん	618	25.0
7	金	○	★七夕献立★ わかめごはん 魚の黄金焼き 七夕汁 パイン入りりんごゼリー	モウカサメ 鶏肉 牛乳 わかめ アガー	米 おおむぎ 砂糖 ビーフン エッグケアマヨネーズ	人参 小松菜 干し椎茸 大根 りんごジュース パイン缶	649	22.7
10	月	○	★納豆の日★ ビビンパブ 納豆餃子 チンゲン菜のスープ	豚肉 鶏肉 納豆 牛乳 チーズ わかめ	米 おおむぎ 砂糖 ぎょうざの皮 米油 ごま油 ゴマ	小松菜 人参 しそ葉 ねぎ チンゲンツアイ にんにく 生姜 もやし セロリー	610	24.0
11	火	○	★1年生とうもろこし皮むき★ ピザトースト 蒸しとうもろこし 野菜とじゃがいものスープ	ベーコン ハム 鶏肉 牛乳 チーズ	食パン じゃがいも 米油	トマトピューレ 青ピーマン 人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム セロリー とうもろこし	586	25.2
12	水	○	大豆とりめし ししゃものみりん焼き やさいのピリカラ和え わかめと豆腐のすまし汁	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 牛乳 ししゃも わかめ	米 おおむぎ 砂糖 米油 ごま油 ゴマ	人参 小松菜 生姜 ごぼう 干し椎茸 もやし にんにく ねぎ	585	28.4
13	木	○	★沖縄料理★ 麦ごはん じゃこのカレーふりかけ ゴーヤーのみそチャンプルー シカムドゥチ	豚肉 豆腐 赤みそ たまご かつお節 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 おおむぎ 砂糖 米油 ゴマ	人参 にんにく 玉葱 もやし にがうり 干し椎茸 とうがん	612	24.5
14	金	○	パインパン あじのレモン焼き ラタトゥイユ コーンポテトスープ	あじ ベーコン 鶏肉 牛乳	パインパン 砂糖 じゃがいも でんぷん オリーブ油 米油	青ピーマン 赤ピーマン なす 小松菜 レモン汁 ズッキーニ 黄ピーマン セロリー にんにく 玉葱 ホールコーン トマト缶 クリームコーン バジル	565	25.6
18	火	○	★たてわり班給食★ 麦ごはん マーボーなす 豆腐とやさいのスープ	豚肉 赤みそ 豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 ゴマ	人参 青ピーマン 生姜 にんにく たけのこ なす セロリー ねぎ 白菜	570	20.4
19	水	○	玄米ごはん 夏野菜カレー 海藻サラダ	豚肉 牛乳 わかめ 海藻ミックス	米 玄米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター ごま油	人参 赤ピーマン かぼちゃ トマト にんにく 玉葱 なす セロリー もやし きゅうり	630	18.1
20	木	○	冷やし中華そば すいかパンチ	豚肉 鶏肉 赤みそ 牛乳	冷凍ラーメン 砂糖 ごま油 米油 サイダー	人参 もやし きゅうり 生姜 とうもろこし缶 セロリー みかん缶 パイン缶 もも缶 すいか クランベリージュース	611	23.3

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◆7月は、夏が旬の食材をたくさん使用します。季節を感じながら食べて欲しいと思います。

