



# 7月のこんだて

平成30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
2	月	○	★半夏生★ たこめし キャベツのごま酢和え 塩肉じゃが	たこ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも ごま油 米油	人参 さやいんげん 干し椎茸 キャベツ 玉葱	649	23.7
3	火	○	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 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 大豆 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳 ししゃも わかめ	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油 ゴマ	人参 小松菜 生姜 ごぼう もやし 干し椎茸 にんにく 玉葱	576	27.6
4	水	○	チリビーンズブライス レモンドレッシングサラダ	豚肉 凍り豆腐 大豆 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 米油	人参 トマトジュース 小松菜 トマトピューレ にんにく 生姜 セロリー 玉葱 キャベツ マッシュルーム レモン汁	623	22.1
5	木	○	★2年生枝豆さやもぎ★ 麦ごはん 豆腐のまさご焼き けんちん汁 茹で枝豆	鶏肉 木綿豆腐 牛乳 油揚げ	米 おおむぎ 砂糖 でんぶん こんにやく じゃがいも 米油	人参 玉葱 グリンピース ごぼう 大根 ねぎ えだまめ	589	25.7
6	金	○	★七夕献立★ もろこしわかめごはん さかなの黄金焼き 七夕汁 パイン入りりんごゼリー	モウカサメ 白みそ 鶏肉 牛乳 わかめ アガー	米 おおむぎ 砂糖 ビーフン 米油 エッグケアマヨネーズ	人参 小松菜 ホールコーン 生姜 干し椎茸 大根 りんごジュース パイン缶	647	22.7
9	月	○	★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 シカムドウチ	豚肉 木綿豆腐 赤みそ たまご 牛乳 かつお節 油揚げ 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	601	24.4
10	火	○	★納豆の日★ ピピンパブ 納豆餃子 チンゲン菜のスープ	豚肉 凍り豆腐 納豆 まぐろ缶詰 鶏肉 牛乳 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 玉葱 チンゲンツァイ にんにく 生姜 もやし セロリー ねぎ	624	24.7
11	水	○	こぎつねごはん 魚の梅しそ焼き 野菜の黒ごまあえ 五目汁	鶏肉 油揚げ 白みそ モウカサメ 生揚げ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも でんぶん 米油 ゴマ	しそ葉 人参 小松菜 ねり梅 切干しだいこん グリンピース もやし 白菜 大根	564	25.0
12	木	○	★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 ピザチーズ	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 セロリー マッシュルーム とうもろこし	646	27.6
13	金	○	麦ごはん マーボーなす 広東スープ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 レンズまめ 赤みそ 絹ごし豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぶん 米油 ごま油	人参 青ピーマン にんにく チンゲンツァイ 生姜 ねぎ たけのこなす セロリー 白菜 くだもの	611	19.9
17	火	○	パインパン さかなの唐揚げレモンソース ラタトゥイユ きゃべつとコーンのスープ	モウカサメ ベーコン 牛乳	パインパン 砂糖 でんぶん 米油 オリーブ油	青ピーマン 赤ピーマン なす トマト缶 人参 小松菜 生姜 レモン汁 にんにく 黄ピーマン ズッキーニ セロリー 玉葱 ホールコーン キャベツ	592	23.2
18	水	○	麦ごはん ジャンボシューマイ 高菜のごま炒め とうがんの味噌汁	豚肉 押し豆腐 白みそ かつお節 木綿豆腐 赤みそ 牛乳	米 おおむぎ ごま油 しゅうまいの皮 ゴマ でんぶん	たかな漬 小松菜 玉葱 ねぎ 干し椎茸 生姜 もやし とうがん	608	25.3
19	木	○	玄米ごはん 夏野菜カレー 海藻サラダ	豚肉 レンズまめ 牛乳 わかめ 海藻ミックス	米 玄米 じゃがいも 米粉 砂糖 米油 ごま油	人参 赤ピーマン かぼちゃ トマト 玉葱 セロリー なす もやし きゅうり	619	17.9
20	金	○	冷やし中華そば すいかパンチ	豚肉 凍り豆腐 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 セロリー とうもろこし缶 生姜 すいか みかん缶 パイン缶 もも缶 クランベリージュース	606	22.9

※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。

★今月のくだものは、13(金)冷凍みかんを予定しています。

◇今月使用予定の「エッグケアマヨネーズ」は、大豆油や大豆たんぱくを原料に使った、卵不使用のマヨネーズです。

