



7月の献立

平成26年度

練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	おもな食品と働き			献立紹介	
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	1献立 - (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	牛乳 夏野菜のカレーライス フレンチサラダ 蒸しとうもろこし	牛乳 豚肉 ヨーグルト(鶏がら)	米 麦 米油 バター じゃがいも 小麦粉 上白糖 中ざら糖	にんにく しょうが にんじん セロリ たまねぎ トマト かぼちゃ りんご なす いんげん キャベツ きゅうり コーン	717	<p>1(火) 蒸しとうもろこし</p> <p>とうもろこしがおいしい季節になりました。二年生の児童が、皮むきをしてくれませう。</p> <p>7(金) 天の川汁 お星様ゼリー</p> <p>天の川汁は、そうめんを天の川に、にんじんを短冊に見立てて作ります。</p> <p>お星様ゼリーは、星型のパイナップルとみかん(缶)をぶどうゼリーに浮かべます。</p> <p>14(月) 夏野菜の南蛮かき</p> <p>素揚げした、なす、かぼちゃ、ピーマン、赤ピーマンに、甘辛いタレをかけて作ります。</p>
2	水	牛乳 麦ごはん さばの香味焼き 五目みそ汁 粉ふきいも	牛乳 さば 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ(かつお削り)	米 麦 上白糖 こんにゃく じゃがいも	にんにく しょうが にんじん ねぎ だいこん しめじ	628	
3	木	牛乳 広東めん フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 えび いか ヨーグルト (鶏がら)	中華めん 米油 上白糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ きくらげ はくさい チンゲン菜 みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) りんご(缶)	656	
4	金	牛乳 ココア揚げパン 肉団子入り春雨スープ キャベツのマリネ	牛乳 鶏肉 うすら卵(鶏がら)	ツイストパン 上白糖 米油 でんぷん 春雨 ごま油	にんじん たけのこ しょうが 干しいたけ ねぎ こまつな キャベツ コーン にんにく りんご	605	
7	月	牛乳 夏ちらし 天の川汁 お星様ゼリー	牛乳 鶏肉 えび 鶏卵 豆腐 パールアガー (かつお削り 昆布)	米 上白糖 小麦粉 でんぷん 焼き麴 そうめん はす 米油	にんじん 干しいたけ えだまめ オクラ パイン(缶) みかん(缶) ぶどうジュース	598	
8	火	牛乳 麻婆豆腐丼 ナムル	牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐(鶏がら)	米 麦 米油 三温糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん にら 干しいたけ ねぎ グリルピーズ もやし こまつな	673	
9	水	牛乳 ミルクパン ラタトゥユ イタリアンスープ 冷凍みかん	牛乳 ベーコン チーズ 鶏卵 粉チーズ(鶏がら)	ミルクパン 米油 じゃがいも パン粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム ズッキーニ にんじん ピーマン なす トマト ホールトマト(缶) セロリ こまつな コーン 冷凍みかん	614	
10	木	牛乳 豆若ごはん 鮭の黄金焼き すまし汁 野菜のごまあえ	牛乳 大豆 わかめ 鮭 白みそ 豆腐 (かつお削り 昆布)	米 米油 もちきび マヨネーズ あられ麴 上白糖 ごま	しょうが にんじん 干しい たけ えのき こまつな もやし	613	
11	金	牛乳 麦ごはん ひじき入り厚焼き卵 豆腐とわかめのみそ汁 くだもの	牛乳 豚肉 ひじき 鶏卵 油揚げ 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ (かつお削り)	米 麦 米油 上白糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリーンピース ねぎ ジュースフルーツ	625	
14	月	牛乳 かおりごはん 夏野菜の南蛮かけ 豚汁	牛乳 しらす干し 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ(かつお削り)	米 麦 米油 上白糖 こんにゃく じゃがいも	かぼちゃ なす ピーマン 赤ピーマン にんじん ごぼう	647	
15	火	牛乳 キムチチャーハン わかめスープ くだもの	牛乳 焼き豚 鶏肉 豆腐 わかめ (鶏がら)	米 麦 米油 ごま 上白糖 ごま油 ごま でんぷん	にんじん ねぎ キムチ しょうが たけのこ すいか	627	
16	水	牛乳 フィッシュバーガー ポイルキャベツ 卵と野菜のスープ	牛乳 ホキ 鶏卵 鶏肉(鶏がら)	ミルクパン 米油 小麦粉 パン粉 じゃがいも でんぷん	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	605	
17	木	牛乳 スパゲティナポリソース 糸寒天サラダ	牛乳 ホルム 豚肉 ウイナー 粉チーズ 生クリーム 糸寒天	スパゲティ オリーブ油 米油 上白糖 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり 冷凍みかん	591	
18	金	牛乳 大豆入り中華ごはん 焼きししゃもの甘酢漬け 五目野菜スープ セレクトデザート	牛乳 鶏肉 ししゃも 大豆 油揚げ 豚肉(鶏がら)	米 もち米 麦 米油 上白糖 じゃがいも ごま油	干しいたけ にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ にら	637	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

7月の誕生給食は、17日(木)です。

18日(金)のセレクトデザートは、バニラアイスクリーム・みかんシャーベット・りんごシャーベットのうち、一つ選んで食べます。
(エネルギーとたんぱく質は、平均値を掲載しています)