



# 7月の献立

平成27年度

練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	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)	たんぱく質 (g)	
1	水	牛乳 カレーピラフ イタリアンスープ 蒸しとうもろこし	鶏肉 ベーコン 粉チーズ いんげん豆 鶏卵 牛乳 (鶏がら)	米 麦じゃがいも パン粉 バター 米油	にんじん 青ピーマン 小松菜 玉葱 マッシュルーム セロリ とうもろこし	631	<b>1(水)</b> <b>蒸しとうもろこし</b>
						21.5	
2	木	牛乳 たこ飯 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 ししゃものごま天ぷら	たこ 油揚げ 豚肉 凍り豆腐 鶏卵 ししゃも 牛乳 (かつお節)	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 小麦粉 米油 白ごま	にんじん いんげん 玉葱	746	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 ます。
						34.5	
3	金	牛乳 広東めん フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト えび いか 牛乳 (鶏がら)	中華めん 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 きくらげ 白菜 ねぎ パイン缶 もも缶 みかん缶 りんご缶	665	<b>2(木)</b> <b>たこ飯</b>
						26.8	
6	月	牛乳 フィッシュバーガー レンズ豆のスープ くだもの	ホキ 鶏卵 ベーコン レンズまめ 牛乳 (鶏がら)	シパソ 小麦粉 パン粉 米油	にんじん キャベツ セロリ 玉葱 小玉すいか	713	7月2日夏至から数 えて11日目であり雑 節の「半夏生(はんげし ょう)」です。関西地方 では田の稲がタコの 足のように大地にし っかり根付くよう願 いを込めてタコを食 べる習慣があります。
						31.7	
7	火	牛乳 夏ちらし 天の川汁 お星さまゼリー	鶏肉 油揚げ えび 鶏卵 豆腐 パールアガー 牛乳 (かつお節 昆布)	米 麩 そうめん 砂糖 米油	にんじん みつば 干し椎茸 かんぴょう 枝豆 パイン缶 みかん缶 ぶどうジュース	624	<b>1(火)</b> <b>天の川汁</b> <b>お星さまゼリー</b>
						24.3	
8	水	牛乳 豚の生姜炒め丼 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 豆腐 味噌 わかめ 牛乳 (かつお節)	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも 米油	にんじん 生姜 玉葱 キャベツ ねぎ	611	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。
						24.7	
9	木	牛乳 麦ごはん 豆腐の中華炒め 大根と胡瓜の中華味	豚肉 えび 豆腐 うずら卵 牛乳 (鶏が ら)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油 白ごま	にんじん にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干し椎茸 大根 胡瓜	602	<b>17(金)</b> <b>スープカレー</b>
						27.1	
10	金	牛乳 じゃことごまのごはん 鮭の香味焼き 夏の味噌汁 切り干し大根の煮付け	鮭 油揚げ 味噌 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 (かつお節)	米 麦 砂糖 白ごま 米油	にんじん 南瓜 いんげん にんにく 生姜 ねぎ 切り干し大根 干し椎茸	602	お星さまゼリーは、星 型のパインとみかん (缶)をぶどうゼリーに 浮かべます。
						28.3	
13	月	牛乳 かおりごはん 夏野菜の南蛮かけ 豚汁 冷凍みかん	豚肉 豆腐 味噌 しらす 牛乳 (かつお節)	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米油	南瓜 青ピーマン にんじん なす 大根 ねぎ ごぼう 冷凍みかん	679	毎月19日は食育の 日です。日本のカレー 料理のひとつ、北海道 のスープカレーを出 します。
						20.9	
14	火	牛乳 なすとトマトのスパゲッテ みそドレサラダ	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	スパゲティ 三温糖 砂糖 オリーブ油 米油 ごま油	とうがらし にんじん トマト トマト缶 にんにく 生姜 玉葱 なす コーン キャベツ もやし	606	<b>17(金)</b> <b>スープカレー</b>
						24.9	
15	水	牛乳 きびごはん 鯖の韓国焼き 華風大根 青梗菜と豆腐のスープ	鯖 鶏肉 豆腐 豆板醤 牛乳 (鶏がら)	米 もちぎび 砂糖 でん粉 三温糖 白ごま ごま油 米油	にんじん 青梗菜 にんにく ねぎ 玉葱 大根 生姜	651	毎月19日は食育の 日です。日本のカレー 料理のひとつ、北海道 のスープカレーを出 します。
						28.0	
16	木	牛乳 大豆入りひじきごはん かきたま汁 野菜のごま和え	鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 鶏卵 ひじき 牛乳 (かつお節 昆布)	米 こんにゃく 三温糖 あられ麩 砂糖 米油 白ごま	小松菜 小松菜 にんじん 干し椎茸 もやし	523	毎月19日は食育の 日です。日本のカレー 料理のひとつ、北海道 のスープカレーを出 します。
						22.9	
17	金	牛乳 スープカレー コーンサラダ	鶏肉 牛乳 (鶏がら 煮干し 昆布)	米 麦 じゃがいも 砂糖 米油	南瓜 いんげん トマト缶 にんじん にんにく しめじ 玉葱 セロリー りんご 生姜 キャベツ コーン	641	毎月19日は食育の 日です。日本のカレー 料理のひとつ、北海道 のスープカレーを出 します。
						20.6	

※ 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14日(火)です。