



# 7月の献立

平成28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 金	牛乳 飛び魚のそぼろごはん 夏野菜の南蛮かけ 青菜のみそ汁	とびうお 生揚げ 味噌 牛乳(昆布 かつお節)	米 麦 糸こんにゃく 砂糖 ジャがいも 米油	にんじん いんげん 南瓜 青ピーマン 赤ピーマン 小松菜 生姜 ごぼう なす ねぎ	624	<b>1(金)</b> <b>飛び魚の</b> <b>そぼろごはん</b> 東京都産の飛び魚を使って、そぼろごはんを作ります。  <b>7(木)</b> <b>天の川汁・</b> <b>お星さまゼリー</b> 天の川汁は、そうめんを天の川に見立てて作ります。 お星さまゼリーは、星型のパイんとみかんをぶどうゼリーに浮かべます。  <b>14(木)</b> <b>蒸しとうもろこし</b> 練馬区産のとうもろこしを、二年生が、皮むきします。  <b>19(火)</b> <b>せんざんき</b> 毎月19日は食育の日です。 今月は、愛媛県の郷土料理の、せんざんき(鶏の唐揚げ)を出します。
					21.3	
4 月	牛乳 ジャージャー麺 フルーツポンチ	豚肉 味噌 八丁味噌 牛乳 寒天缶詰(鶏ガラ)	むし中華めん 砂糖 でん粉 水あめ 米油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし 胡瓜 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	690	
					24.6	
5 火	牛乳 とうもろこしごはん ぶたじゃがみそ汁 さばの香味焼き 野菜の薬味あえ	豚肉 味噌 鯖 牛乳 (昆布 かつお節)	米 麦 ジャがいも 砂糖 バター 白ごま	ほうれんそう とうもろこし ねぎ 生姜 キャベツ 胡瓜 みょうが	624	
					26.1	
6 水	牛乳 チキンライス ポトフ ひじきのピリッとサラダ	鶏肉 ウィナー ツナ 牛乳 ひじき(鶏ガラ)	米 ジャがいも 砂糖 バター 米油	にんじん マッシュルーム 胡瓜 グリーンピース セロリ にんにく 生姜 玉葱 キャベツ コーン	651	
					21.9	
7 木	牛乳 夏ちらし 天の川汁 お星さまゼリー	鶏肉 えび 鶏卵 豆腐 かまぼこ 牛乳 アガー (かつお節 昆布)	米 砂糖 焼き心(星) そうめん はす 米油	にんじん 干し椎茸 えだまめ ねぎ パイン缶 みかん缶 ぶどうジュース	596	
					23.5	
8 金	牛乳 マーボー豆腐丼 冬瓜スープ	豚肉 味噌 テンメンジャン 豆腐 牛乳(鶏ガラ)	米 麦 三温糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん にら にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ グリーンピース とうがん えのきたけ もやし	661	
					26.8	
11 月	牛乳 ツナトースト イタリアンスープ くだもの(小玉すいか)	ツナ ベーコン 鶏卵 牛乳 粉チーズ(鶏ガラ)	食パン 砂糖 ジャがいも パン粉 マヨネーズ 米油	パセリ にんじん 小松菜 玉葱 キャベツ セロリー コーン 小玉すいか	601	
					21.0	
12 火	牛乳 ごはん 焼きししゃもの甘酢漬け 野菜のごまだれかけ けんちん汁	味噌 鶏肉 豆腐 牛乳 ししゃも(かつお節)	米 砂糖 こんにゃく さといも 白ごま 米油	小松菜 にんじん キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	613	
					26.9	
13 水	牛乳 ごまごはん 酢豚 大根と胡瓜の中華味	豚肉 牛乳	米 麦 ジャがいも 砂糖 でん粉 黒ごま 白ごま 米油 揚げ油 ごま油	にんじん 青ピーマン 玉葱 にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 大根 胡瓜	670	
					22.7	
14 木	牛乳 磯おこわ きすの磯辺揚げ 夏の味噌汁 蒸しとうもろこし	あさり 油揚げ きす 鶏卵 八丁味噌 味噌 牛乳 ひじき 糸切り昆布 あおのり わかめ(昆布 かつお節)	もち米 米 しらたき 砂糖 小麦粉 米油 揚げ油	にんじん 南瓜 いんげん 玉葱 とうもろこし	653	
					24.9	
15 金	牛乳 なすとトマトのスパゲティ キャロットソースサラダ	豚肉 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米油	にんじん トマト トマト缶 にんにく 生姜 玉葱 なす キャベツ 胡瓜 もやし コーン	616	
					24.1	
19 火	牛乳 わかめごはん せんざんき 梅ドレッシングサラダ みそ汁	鶏肉 鶏卵 油揚げ 八丁味噌 味噌 牛乳 わかめ (昆布 かつお節)	米 麦 でん粉 三温糖 ジャがいも 揚げ油 米油	にんじん 小松菜 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 梅干し 玉葱 ねぎ	684	
					24.9	
20 水	☆飲み物セレクト 夏野菜のカレーライス キャベツのマリネ 冷凍みかん	豚肉 生クリーム (鶏ガラ)	米 麦 ジャがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖 米油 バター	にんじん トマト 南瓜 いんげん にんにく 生姜 玉葱 セロリー りんご なす キャベツ もやし コーン 冷凍みかん	672	
					18.3	

7月の誕生日給食は15日(金)です。

※ 食材の都合により、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。

20日の飲み物セレクトでは、牛乳・コーヒー牛乳・りんごジュースから飲み物を一つ選びます。  
(エネルギーとたんぱく質は、牛乳を選んだ際の値を掲載しています)

