



# 7月の献立

平成30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)	
2月	牛乳 たこ飯 豆腐のふわふわ揚げ 緑黄色野菜のみそ汁	たこ 油揚げ 押し豆腐 鰹 鶏卵 味噌 桜えび 牛乳 しらす干しかつお節	米 こんにゃく 大和芋 砂糖 でん粉 揚げ油	にんじん 南瓜 小松菜 ねぎ 大根	614 26.6	<b>2(月)</b> <b>たこ飯</b> 8月2日の半夏生にちなんで、たこを使った、たこ飯を作ります。
3火	牛乳 ジャンバラヤ ピーマンの肉詰め クラムチャウダー	ベーコン ウィナー 豚肉 押し豆腐 あさり 調味用乳 牛乳 チーズ 生クリーム (鶏から)	米 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 米粉 バター オリーブ油 米油	赤ピーマン トマト缶 青ピーマン にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	680 24.8	
4水	牛乳 麻婆なす丼 冬瓜スープ くだもの(さくらんぼ)	豚肉 大豆ミート 味噌 豆腐 鶏卵 牛乳(鶏から)	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん 干し椎茸 だしのこ にんにく ねぎ なす 生薑 冬瓜 えのき だけ さくらんぼ	651 29.4	<b>5(木)</b> <b>蕪しとうもろこし</b> 東京都産のとうもろこしを、2年生が皮むきします。
5木	牛乳 冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ 蕪しとうもろこし	油揚げ 竹輪 鶏卵 牛乳 あおのり かつお節	うどん 砂糖 小麦粉 揚げ油	にんじん きゅうり もやし とうもろこし	613 23.7	
6金	牛乳 夏ちらし 大根浅漬け 天の川汁 くだもの(冷凍パイン)	鶏肉 えび 鶏卵 豆腐 牛乳 かまぼこ 昆布 かつお節	米 砂糖 そうめん 米油	にんじん 小松菜 干し椎茸 蓮根 枝豆 大根 きゅうり 生薑 ねぎ 冷凍パイン	592 23.3	<b>6(金)</b> <b>天の川汁</b> 天の川汁は、天の川に見立てたそうめん、星形のかまぼこが入っています。
9月	牛乳 ごはん しそひじきふりかけ 五目うま煮 野菜のごまだれかけ	鶏肉 大豆 さつまいも 味噌 花かつお 牛乳 ひじき	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 米油 白こま 黒こま	にんじん いんげん 小松菜 生姜 ごぼう 玉ねぎ キャベツ	666 25.1	
10火	牛乳 キムチチャーハン トック じゃが芋の揚げチヂミ	焼き豚 鶏肉 鶏卵 牛乳 (鶏から)	米 砂糖 もち じゃが芋 米粉 三温糖 米油 ごま油 揚げ油 白こま	にんじん 水菜 たら 万能ねぎ ねぎ キムチ にんにく 生薑 干し椎茸 玉ねぎ だけの大根	653 23.3	<b>10(火)</b> <b>キムチチャーハン</b> <b>トック</b> <b>じゃが芋の揚げチヂミ</b> 給食で世界を巡る、給食世界ツアー。今月は韓国です。
11水	牛乳 じゃことごまのごはん 豚肉の生姜焼き 生揚げと野菜のみそ汁 塩昆布和え	豚肉 生揚げ 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 塩昆布 かつお節	米 じゃが芋 白こま 黒こま ごま油	にんじん 小松菜 生姜 セロリ 玉ねぎ なす ねぎ キャベツ	642 27.6	
12木	牛乳 チーズパン メロンパン トマトシチュー コーンサラダ	鶏卵 ベーコン 豚肉 大豆 牛乳(鶏から)	チーズパン 丸パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 米粉 バター 米油	にんじん トマト にんにく 玉ねぎ セロリ もやし きゅうり ホールコーン	653 25.1	<b>18(水)</b> <b>いわしのさんか焼き</b> 毎月19日は食育の日です。今月は千葉県産の郷土料理である、さんか焼きを出します。
13金	牛乳 豚肉とごぼうのごはん にぎすのからあげ 豆腐とわかめのみそ汁 くだもの(小玉すいか)	豚肉 にぎす 豆腐 味噌 牛乳 糸切り昆布 わかめ かつお節	米 砂糖 でん粉 米油 じゃが芋 揚げ油	にんじん ごぼう 生姜 大根 玉ねぎ ねぎ 小玉すいか	624 25.6	
17火	牛乳 ピロシキサンド レンズ豆のスープ ツナドレッシングサラダ <b>アップルサイダーゼリー</b>	豚肉 ツナ缶 ベーコン レンズ豆 牛乳 アガー (鶏から)	ショートニングパン 春雨 でん粉 砂糖 じゃが芋 米油 ごま油	にんじん たら 小松菜 生姜 にんにく もやし 白菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ りんご セロリ りんごジュース	620 19.9	<b>18(水)</b> <b>いわしのさんか焼き</b> 毎月19日は食育の日です。今月は千葉県産の郷土料理である、さんか焼きを出します。
18水	牛乳 ピロシキサンド レンズ豆のスープ ツナドレッシングサラダ <b>シトラスゼリー</b>	豚肉 ツナ缶 ベーコン レンズ豆 牛乳 アガー (鶏から)	ショートニングパン 春雨 でん粉 砂糖 じゃが芋 米油 ごま油	にんじん たら 小松菜 生姜 にんにく もやし 白菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ りんご みかんジュース グレープフルーツジュース セロリ	619 20.1	
18水	牛乳 ごはん いわしのさんか焼き 塩けんちん汁 野菜の薬味あえ	いわし 鰹 鶏肉 味噌 油揚げ 豆腐 牛乳 かつお節	米 パン粉 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋 白こま 米油	にんじん 小松菜 生姜 ねぎ ごぼう 大根 舞茸 キャベツ もやし きゅうり みょうが	611 27.1	
19木	コーヒー牛乳 夏野菜のカレーライス カラフルサラダ	豚肉 レンズ豆 生クリーム コーヒー牛乳 (鶏から)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 中さら糖 砂糖 米油 バター	にんじん トマト 南瓜 いんげん なす 赤ピーマン にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ セロリ りんご きゅうり ホールコーン	665 18.4	

※ 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17日はセレクトデザートです**  
「アップルサイダーゼリー」と「シトラスゼリー」の2種類のデザートから、自分が食べたいデザートを選びます。

