

# 7月 学校給食よていこんだて表

令和3年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食品名			栄養価(はいょうが)
				おもに体をつくるものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 (木)		ご飯	ひまわり蒸し ゆかり和え 手作りみその味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ ごまあぶら あぶら じゃがいも こんにやく	しょうが たまねぎ ほししいたけ コーン キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	576 22.9
2 (金)		ご飯	回鍋肉 五目中華スープ ★メロン	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ まめみそ かいばしら なた	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン セロリー きくらげ ねぎ ★メロン	525 21.5
5 (月)		ご飯	いわしのかば焼き ★ごまあえ 豆腐のみそ汁	★ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ★しろすりごま こんにやく	しょうが キャベツ にんじん こまつな ほししいたけ だいこん ねぎ	584 25.4
6 (火)		麻婆茄子豆腐丼	★中華ポテト 冷凍みかん	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう ハム	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも あぶら ★ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ なす いら えだまめ みかん	619 23.8
7 (水)		★七夕ちらし寿司	七夕汁 お星さまゼリー	とりもも あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう かまぼこ アガー かんてん	ちごめ こめ さとう あぶら そうめん・ひやむぎ	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん きゅうり だいこん ねぎ こまつな ぶどうジュース	563 19.1
8 (木)		★夏野菜の カレーライス	福神漬 蒸しとうもろこし	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ★バター こむぎこ ざらめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ ふくじんづけ とうもろこし	641 20.2
9 (金)		★丸パン	★魚のラビコットソース ハムサラダ ★イタリアンスープ	★ぎゅうにゅう すけとうだら ハム とりもも ★たまご ★バルメザンチーズ	★まるパン あぶら さとう パンこ	たまねぎ ★トマト にんじん キャベツ きゅうり コーン セロリー にんにく こまつな	513 28.9
12 (月)		わかめご飯	★卵焼き ★五目きんぴら 夏野菜の味噌汁	たきこみわかめのもと みそ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ★たまご うるめいわし	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ★ごま	にんじん ほししいたけ たまねぎ しょうが ごぼう さやいんげん だいこん なす ねぎ こまつな みょうが	601 26.1
13 (火)		三色ピラフ	ピーマンの肉づめ トマトソース ペイザンヌスープ	ウインナー ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ ベーコン とりむね	こめ おおむぎ マーガリン かたくりこ パンこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース セロリー にんにく こまつな	614 24.1
14 (水)		ご飯	★ししゃもの竜田揚げ 野菜の梅のり和え 玉ねぎのみそ汁	★ぎゅうにゅう ★こもちししゃものり あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ にんじん ねりうめ ほししいたけ たまねぎ ねぎ	564 24.0
15 (木)		みそラーメン	ゆで枝豆 大根ときゅうりのびり辛漬け	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ラード さとう	にんじん たまねぎ もやし コーン にんにく しょうが ねぎ いら しなちく えだまめ だいこん きゅうり キャベツ	506 24.3
16 (金)		ご飯	★魚のごまだれ おかか和え 冬瓜のすまし汁	★ぎゅうにゅう シルバー かつおぶし とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら ★しろごま かたくりこ	しょうが キャベツ こまつな にんじん ほししいたけ たまねぎ えのきたけ とうがん ねぎ	528 25.0
19 (月)		★食パン	★レモンクリーム ★ムサカ (ナス・トマト)	★ぎゅうにゅう ★クリーム ぶたひきにく だいず ★チーズ とりむね	★しょくパン グラニューとう でんぶん ★バター じゃがいも あぶら さとう マカロニ	レモン なす にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん パセリ	650 26.1
20 (火)		練馬スパゲッティ	コールスローサラダ UFOゼリー	まぐるかん のり ★ぎゅうにゅう アガー	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう しらたまだんご	にんにく たまねぎ だいこん レモン しめじ えのきたけ にんじん キャベツ コーン ぶどうジュース パイナップルかん	618 23.3

七夕献立

練馬区産のとうもろこし

練馬区産の枝豆

ギリシャ料理