

7月の献立表

平成26年度 練馬区立南が丘小学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | おもな食品とはたらき | | | エネルギー(kcal) |
|----|----|----|---|--------------------------------|---|---|--------------------------------|
| | | | | 赤:血や肉、骨や歯を作る | 黄:熱や力のもとになる | 緑:体の調子を整える | たんぱく質(g) |
| 1 | 火 | ○ | シーフードピラフ 小松菜とじゃがいものスープ 果物 | 牛乳 ベーコン えび いか あさり | 米 バター 米サラダ油 じゃがいも 春雨 | にんじん たまねぎ 小松菜 マッシュルーム グリーンピース ホールコーン 果物 | 587 17.9 |
| 2 | 水 | ○ | 丸パン・チーズオムレツ ラタトゥイユ | 牛乳 鶏肉 チーズ 卵 ボンレスハム 生クリーム | パン 米サラダ油 じゃがいも | たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト キャベツ マッシュルーム ほうれんそう | 627 30.3 |
| 3 | 木 | ○ | 豆腐そぼろ丼 ちゃんこ汁 | 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ かまぼこ | 米 米サラダ油 ごま油 ごま | にんじん 干しいたけ 白菜 ながねぎ たけのこ 小松菜 グリーンピース 大豆もやし | 629 27.4 |
| 4 | 金 | ○ | ご飯・利休汁 白身魚の野菜あんかけ | 牛乳 ホキ 油揚げ みそ 豆腐 | 米 米サラダ油 ごま じゃがいも | たけのこ にんじん たまねぎ えのきだけ ほんしめじ 大根 こんにゃく 小松菜 ながねぎ 干しいたけ | 578 28.8 |
| 7 | 月 | ○ | 夏ちらし寿司・そうめん澄まし汁 <デザート・セレクト給食> A:オレンジゼリー B:グレープゼリー | 牛乳 あなご 油揚げ 卵 のり 鶏肉 豆腐 アガー | 米 ごま 米サラダ油 そうめん 砂糖 | 干しいたけ にんじん 枝豆 小松菜 ながねぎ オレンジジュース グレープジュース | A:613 23.7 B:616 23.6 |
| 8 | 火 | ○ | ガーリックフランス カレーポークビーンズ わかめサラダ | 牛乳 豚肉 大豆 ウインナー 生クリーム わかめ | パン マーガリン じゃがいも 米サラダ油 バター ごま 小麦粉 ざらめ糖 ごま油 | にんにく にんじん セロリ キャベツ きゅうり たまねぎ | 715 25.2 |
| 9 | 水 | ○ | ごまご飯・広東スープ 豆腐入りシュウマイ | 牛乳 えび 豆腐 豚肉 | 米 ごま ごま油 でんぷん 米サラダ油 シュウマイの皮 | しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 白菜 チンゲンサイ | 604 25.1 |
| 10 | 木 | ○ | わかめご飯・野菜の炊き合わせ 野菜の黒ごま和え | 牛乳 わかめ 鶏肉 生揚げ | 米 米サラダ油 じゃがいも ごま | にんじん こんにゃく 大根 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし たけのこ ほうれんそう | 597 20.8 |
| 11 | 金 | ○ | ご飯・田舎汁 ゆかりとしらすのふりかけ いかの味噌焼き | 牛乳 しらす干し いか 鶏肉 生揚げ みそ | 米 ごま 米サラダ油 じゃがいも | ごぼう にんじん 大根 小松菜 ながねぎ ほんしめじ | 619 31.1 |
| 14 | 月 | ○ | ご飯・金平ごぼう ピリ辛つくね汁 | 牛乳 さつま揚げ 鶏肉 みそ 豆腐 卵 | 米 米サラダ油 ごま油 でんぷん 春雨 | ごぼう にんじん ながねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ | 573 21.1 |
| 15 | 火 | ○ | ミルクパン・かぼちゃグラタン ベジタブルスープ | 牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム チーズ | パン 米サラダ油 パター 小麦粉 | たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ キャベツ にんじん ホールコーン パセリ | 676 24.5 |
| 16 | 水 | ○ | ソース焼きそば 蒸しとうもろこし | 牛乳 豚肉 いか あおのり | 蒸し中華めん 米サラダ油 | にんじん キャベツ もやし ピーマン とうもろこし | 600 27.6 |
| 17 | 木 | ○ | 五目おこわ・味噌汁 にぎすの干物 | 牛乳 鶏肉 油揚げ みそ にぎす わかめ 豆腐 | 米 もち米 米サラダ油 じゃがいも | ごぼう にんじん こんにゃく 大根 グリーンピース えのきだけ ながねぎ | 610 32.1 |
| 18 | 金 | ○ | 豆とごぼうのドライカレー グリーンサラダ | 牛乳 豚肉 大豆 | 米 バター 米サラダ油 小麦粉 | たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ グリーンピース ホールコーン | 676 24.8 |

★食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。野菜はすべて加熱処理してあります。

☆ご意見・ご要望・自慢料理などを、学校へお寄せください。