



7月の献立表

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
				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	
1	水	○	・シーフードピラフ ^{くだもの} 果物 こまつな ^{いも} 小松菜とじゃが芋のスープ	牛乳 ベーコン えび いか ウインナー (鶏ガラ)	こめ 米ぬか油 じゃがいも かき油 片栗粉 春雨	にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム すいか とうもろこし(缶詰) グリンピース (セロリー)	619 19.6
2	木	○	・丸パン ・チーズオムレツ ・ラタトゥイユ	牛乳 ハム 鶏肉 チーズ たまご 大豆 調理乳 生クリーム (鶏ガラ)	丸パン 米ぬか油 じゃがいも	人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ ほうれん草 トマト(缶詰)	631 29.9
3	金	○	・五目旨煮丼 ・ちゃんこ汁	牛乳 豚肉 かまぼこ うずらの卵 鶏肉 油揚げ (鶏ガラ)(かつお節)	こめ 米ぬか油 くず粉 ごま油	しょうが にんにく 人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 椎茸 キャベツ グリンピース もやし ねぎ	645 27.5
6	月	○	・ご飯 ・白身魚の野菜あんかけ ^{りきゅうじる} 利休汁	牛乳 ホキ 鶏肉 みそ 豆腐 (かつお節)	こめ 米ぬか油 上白糖 片栗粉 こんにゃく ごま	たけのこ 人参 玉ねぎ 椎茸 えのきたけ しめじ 大根 小松菜 ねぎ	593 31
7	火	○	★ ^{なつ} 夏 ^{ずし} ちらし ^{たなばた} 寿司 ・七夕汁 メニュー★ ^{ゼリー} (セレクト)	牛乳 油揚げ たまご 豆腐 鶏肉 (かつお節)	こめ 上白糖 ごま 米ぬか油 そうめん ゼリーの素 ぶどうジュース オレンジジュース	椎茸 人参 枝豆 のり 小松菜 ねぎ (昆布)	645 22.5
8	水	○	・ガーリックフランス ・キャベツサラダ ・ポークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー (鶏ガラ)	ソフトフランスパン (※バター使用品) ごま油 マーガリン 米ぬか油 じゃがいも 上白糖	にんにく バセリ 人参 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり トマト(ケチャップ)	641 25.3
9	木	○	・ごまご飯 ^{とうふ} 豆腐入りしゅうまい ・広東スープ	牛乳 豆腐 豚肉 (鶏ガラ)	こめ ごま 上白糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 米ぬか油	しょうが にんにく 玉ねぎ 椎茸 人参 たけのこ 白菜 チンゲンツアイ	618 24.8
10	金	○	・わかめご飯 ^{やさい} 野菜の炊き合わせ ・和えもの	牛乳 鶏肉 さつま揚げ (鶏ガラ)	こめ 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも 上白糖	わかめ 人参 たけのこ 大根 椎茸 さやいんげん キャベツ もやし ほうれん草	589 21.7
13	月	○	・ご飯 ^{いかにのみ} 焼き ・しらすふりかけ ^{いなかに} 田舎汁	牛乳 しらす いか みそ 鶏肉 生揚げ (かつお節)	こめ ごま 米ぬか油 じゃがいも	赤しそ(ゆかり) ごぼう 人参 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	616 21.7
14	火	○	・豆腐そぼろ丼 ・みそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ みそ (かつお節)	こめ 大麦 米ぬか油 上白糖 ごま油 ごま かき油	しょうが 人参 椎茸 たけのこ ねぎ 大根 グリンピース 小松菜 ねぎ	616 31.2
15	水	○	・ザーサイ焼きそば ・蒸しとうもろこし	牛乳 豚肉 (鶏ガラ)	中華麺 米ぬか油 ラー油 片栗粉 くず粉 ごま油	しょうが 人参 たけのこ 椎茸 ザーサイ ねぎ なら とうもろこし (にんにく しょうが)	579 25.2
16	木	○	・五目おこわ ・にぎすの干物 ^{ひもの} 根菜汁	牛乳 油揚げ にぎす みそ 豆腐 鶏肉 (かつお節)	こめ もち米 米ぬか油 こんにゃく 上白糖 じゃがいも	しょうが ごぼう 人参 グリンピース 大根 えのきたけ ねぎ	617 32.4
17	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 (鶏ガラ)	こめ 米ぬか油 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう 人参 トマト(ケチャップ) グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし(缶詰) (セロリー)	657 24.5

★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。

◎ 15日(水)に使う ^{つが} とろもろしは、^{ねりまくが} 練馬区内の ^{のうが} 農家 ^{さん} さんで
とれた ^{やさい} 野菜です。

◎ 学校では、2年生のみなさんに ^{かわ} "とろもろしの皮むき"を
体験 ^{たいけん} してもらおう ^{よてい} 予定です。

