



# 7月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
				体の組織をつくるもの < 1群・2群 >	体の調子を整えるもの < 3群・4群 >	エネルギーとなるもの < 5群・6群 >	
1	火	ごはん・ごま入り味噌汁 ほっけの塩焼き じゃこサラダ	牛乳	ちりめんじゃこ わかめ 豚肉 豆腐 みそ ほっけ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 油 練りごま ごま ごま油	791 37.0
2	水	エッグトースト マカロニスープ スパイシーポテト	牛乳	ピザチーズ 卵 ベーコン	にんじん ほうれん草 にんにく 玉ねぎ キャベツ	食パン マカロニ じゃがいも バター マヨネーズ 油	793 29.1
3	木	夏野菜カレー マスタードサラダ 福神漬	牛乳	豚肉	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン さやいんげん しょうが にんにく 玉ねぎ なす りんご きゅうり キャベツ 福神漬	米 砂糖 薄力粉 油 バター	865 24.5
4	金	枝豆ごはん 肉じゃが いかのしょうが焼き・くだもの	牛乳	豚肉 いか	にんじん さやいんげん 枝豆 玉ねぎ しょうが くだもの	米 もち米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま 油	845 39.3
7	月	こぎつねごはん そうめんスープ わかめの和え物・セタセリー	牛乳	わかめ 豚肉 油揚げ 鶏肉	にんじん しょうが たけのこ 干し椎茸 だいこん きゅうり もやし パイナップル	米 おおむぎ 砂糖 そうめん 油 ごま ぶどうジュース	810 31.5
8	火	ピザトースト 白花豆のポタージュ ハニーサラダ	牛乳	生クリーム ピザチーズ ベーコン 白花豆 鶏肉	ピーマン にんじん パセリ 玉ねぎ にんにく きゅうり マッシュルーム とうもろこし セロリ キャベツ	食パン じゃがいも 薄力粉 はちみつ 油 バター	822 31.4
9	水	ごはん・豚汁 鯖の幽庵焼き 蒸しとうもろこし	牛乳	豚肉 豆腐 みそ 鯖	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ゆず とうもろこし	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油 ごま	823 37.2
10	木	キムチチャーハン トックのスープ くだもの	牛乳	豚肉 鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん 青ピーマン キムチ 白菜 ねぎ くだもの	米 砂糖 片栗粉 もち ごま油 油 ごま	826 27.4
11	金	ぶどうパン チキントマトシチュー にんじんチーズオムレツ	牛乳	サラダチーズ 生クリーム 鶏肉 白いんげん豆 卵	ホールトマト にんじん にんにく マッシュルーム 玉ねぎ	ぶどうパン じゃがいも 薄力粉 砂糖 バター 油	857 34.2
14	月	回鍋肉丼 ワンタンスープ	牛乳	豚肉 みそ	にんじん ピーマン 小松菜 にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ もやし	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉油 ごま油 練りごま	759 29.7
15	火	ごはん・生揚げの炒め煮 もやしのごまだれサラダ 冷凍パイ	牛乳	豚肉 生揚げ みそ	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり パイナップル	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま油 練りごま ごま	853 35.3
16	水	ピスキュイトースト キャベツのミルクスープ フレンチサラダ	牛乳	生クリーム 卵 鶏肉 えび	にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	食パン 砂糖 薄力粉 マーガリン バター 油 アーモンドパウダー	756 30.6
17	木	ごはん・けんちん汁 あじフライ 梅ドレッシングサラダ	牛乳	かつお節 鶏肉 豆腐 あじ 卵	にんじん ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり 梅干し	米 こんにゃく 里芋 薄力粉 パン粉 砂糖 油 ごま油	845 35.5
18	金	スパゲッティペスカトーレ おからのケーキ	牛乳	脱脂粉乳 えび あさり いか ベーコン 鶏肉 おから 卵	にんじん パセリ にんにく セロリ 玉ねぎ バナナ ぶどう	スパゲッティ 砂糖 薄力粉 オリーブ油 油 マーガリン	872 39.7

学校栄養摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	練馬中平均栄養摂取量	822Kcal	33g	28%	381mg	3.2mg	6.2g	335 µg	0.54mg	0.62mg	39mg

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

給食使用食材の主な産地

(先月使用した食材の主な産地)

- 米...青森
- パン...アメリカ・カナダ産小麦
- 豚肉...群馬、熊本
- 鶏肉...宮崎
- にんにく...練馬区・立野町
- しょうが...長崎・高知
- にんじん...徳島
- キャベツ...神奈川・茨城・愛知
- もやし...栃木
- 小松菜...埼玉・練馬区・関町
- 大根...練馬区・早宮、千葉



給食費の引き落としは7月17日(木)です。ご準備をお願いいたします。