



# 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	水	枝豆ごはん 具だくさん味噌汁 いかのピリ辛ソース	牛乳	豆腐 みそ いか	にんじん 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ しょうが にんにく	米 ジャガイモ 片栗粉 薄力粉 ごま 油	788 29.4
2	木	シュガートースト ポークシチュー コーンサラダ	牛乳	生クリーム 豚肉	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	食パン 砂糖 ジャガイモ 薄力粉 マーガリン 油 バター	829 28.0
3	金	ゆかりごはん じゃがいもと大根のそぼろ煮 小松菜のくるみ和え	牛乳	豚肉	ゆかり粉 にんじん さやいんげん 小松菜 しょうが 玉ねぎ 大根 キャベツ	米 ジャガイモ 砂糖 片栗粉 ごま 油 くるみ	767 25.4
6	月	親子丼 のっぺい汁 くだもの	牛乳	鶏肉 卵 豚肉 豆腐	にんじん さやえんどう 玉ねぎ ぶなしめじ 大根 ねぎ すいか	米 こんにゃく 砂糖 里芋 片栗粉 油	812 36.3
7	火	こぎつねごはん そうめんスープ 七タゼリー	牛乳	豚肉 油揚げ 鶏肉	にんじん しょうが たけのこ 干し椎茸 大根 パイナップル	米 おおむぎ ぶどうジュース 砂糖 そうめん 油	781 28.9
8	水	ビスキュイトースト ミネストローネ 豚しゃぶサラダ	牛乳	粉チーズ 卵 ベーコン 豚肉 みそ	にんじん ホールトマト パセリ にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり しょうが	食パン 砂糖 薄力粉 ジャガイモ マカロニ マーガリン 油 ごま油 アーモンドパウダー 練りごま	780 26.7
9	木	ごはん・高野豆腐の煮物 ししゃものごま焼き もやしのからし和え	牛乳	ししゃも 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ	にんじん さやいんげん 干し椎茸 大根 もやし にんにく しょうが	米 こんにゃく ジャガイモ 砂糖 油 ごま油 ごま	796 36.3
10	金	夏野菜カレー グリーンサラダ 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 パセリ しょうが にんにく 玉ねぎ なす りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	米 砂糖 薄力粉 油 バター	871 23.7
13	月	大豆入りひじきごはん さつま汁 練馬区産とうもろこし	牛乳	ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ	にんじん さやいんげん しめじ とうもろこし	米 こんにゃく 砂糖 さつま芋 油	782 29.5
14	火	鰯の蒲焼き丼 むらくも汁 くだもの	牛乳	まいわし 豆腐 卵	にんじん ほうれん草 大根 ねぎ くだもの	米 片栗粉 砂糖 油 ごま	812 31.8
15	水	練馬スパゲティ かぼちゃとじゃが芋のサラダ	牛乳	刻みのり ツナ ハム	小松菜 かぼちゃ 大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	スパゲティ 砂糖 じゃが芋 油	809 33.3
16	木	麦ごはん・鶏ごぼう汁 豚肉と小松菜のピリ辛炒め オレンジゼリー	牛乳	鶏肉 豆腐 豚肉	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ にんにく もやし みかん	米 おおむぎ 砂糖 オレンジジュース ごま油 こんにゃく 片栗粉 油	809 33.5
17	金	中華おこわ 中華コーンスープ もやしと青菜のナムル	牛乳	豚肉 ハム 卵	にんじん 小松菜 たけのこ 干し椎茸 グリンピース 玉ねぎ とうもろこしペースト とうもろこし	もち米 米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 ごま	747 26.0

セタメニュー

練馬産の  
とうもろこしです

・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。

正しいはしづかいできていますか？

