



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 >		
2	月	ご飯・豚肉ともやしの炒め物 大根と生揚げの味噌汁 蒸しとうもろこし		さば節(だし用) 生揚げ) 米 みそ 豚もも肉 カットわかめ 牛乳	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ しょうが 玉葱 りょくとう もやし とうもろこし	米 かたくり粉 油	758 30.7	
3	火	豚キムチ丼 野菜スープ 青のりポテト		豚もも 豚もも肉 ベーコン あおのり 牛乳	にんじん なら しょうが にんにく はくさい(キムチ漬) 玉葱 りょくとうもやし ねぎ キャベ ツ	米 三温糖 かたくり粉 じゃ がいも ごま油 すりごま (白) ソフトタイプマーガ リン	772 27.6	
4	水	鰯の蒲焼き丼 青菜のすまし汁 おひたし		まいわし さば節(だし用) 木 綿豆腐 牛乳	にんじん こまつな 干し椎茸 ね ぎ りょくとうもやし キャベツ	米 かたくり粉 薄力粉 三温 糖油 いりごま(白)	768 22.6	
5	木	ビスキューイトースト ミネストローネ グリーンサラダ		たまご ベーコン 粉チーズ 牛乳	にんじん トマト缶詰(ホール) にんにく 玉葱 セロリー キャベ ツ きゅうり とうもろこし	食パン 上白糖 薄力粉 じゃ がいも 三温糖 マカロニ ソ フトタイプマーガリン アー モンドパウダー 油	773 21.0	
6	金	こぎつねご飯 そうめん汁 七夕ゼリー		豚ひき肉 油揚げ さば節(だ し用) なんと 昆布(だし用) 牛乳	にんじん しょうが 干し椎茸 だ いこん ぶどう濃縮還元ジュ ース	米 三温糖 そうめん(乾) 上白 糖 油 ナタデココ	754 26.6	
9	月	中華おこわ 中華コーンスープ もやしと青菜のナムル		豚もも肉 ハム たまご 牛乳	にんじん こまつな たけのこ 干し椎茸 グリーンピース 玉葱 とうもろこし缶詰(クリーム) とうもろこし りょくとうもやし にんにく	もち米 米 三温糖 かたく り粉 ごま油 いりごま (白)	741 26.8	
10	火	枝豆ご飯 大根とわかめのスープ 大学芋		さば節(だし用) 油揚げ 米 みそ わかめ カットわかめ 牛乳	えだまめ だいこん ねぎ	米 さつまいも 上白糖 水あ め いりごま(白) 油いりご ま(黒)	775 20.1	
11	水	チンジャオロース丼 豆腐スープ くだもの		豚もも 鶏肉もも木綿豆腐 糸 寒天 牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじ んにん しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 くだもの	米 じゃがいも 上白糖 かた くり粉 ごま油	746 29.0	
12	木	他人丼 のっぺい汁 大豆のかりんとう揚げ		かつお節(だし用) 豚もも 肉 板なしかまぼこ たまご かつお節(だし用) 木綿豆腐 大豆 きな粉 牛乳	にんじん 糸みつば 玉葱 干し椎 茸 だいこん ねぎ	米 おおむぎ(押麦) 三温糖 突きこんにやく かたくり粉 カットこんにやく じゃがい も 黒砂糖 油	854 38.8	
13	金	シュガートースト ポークシチュー マスタードサラダ		豚もも肉 生クリーム 牛乳	にんじん にんにく しょうが 玉 葱 きゅうり キャベツ	食パン グラニュー糖 じゃが いも 薄力粉 上白糖 ソフト タイプマーガリン 油 有塩パ ター	789 26.5	
16	月	海の日						
17	火	きびご飯 厚揚げのチリソース煮 もやしのごまだれサラダ		鶏肉もも 生揚げ 豚もも肉 米みそ 牛乳	にんじん しょうが にんにく たけのこ 玉 葱 ねぎ りょくとうもやし きゅうり	米 きび(精白粒) 三温糖 かたくり粉 上白糖 ごま油 練りごま いりごま(白)	848 32.9	
18	水	練馬スパゲティ かぼちゃとじゃが芋のサラダ はちみつレモンゼリー		かつお節(だし用) まぐろ 缶詰 ハム 刻みのり 粉寒天 牛乳	こまつな 西洋かぼちゃ だいこ ん きゅうり キャベツ 玉葱 レモ ン(果汁)	スパゲッティ 上白糖 じゃが いも はちみつ 油	858 33.3	
19	木	高菜チャーハン きびなごの唐揚げ タイピーエンスープ		豚ひき肉 豚もも むきえび いか 短冊 うすら卵(水煮缶 詰) なんと きびなご 牛乳	たかな漬 にんじん チンゲン ツアイ しょうが にんにく 玉葱 りょくとうもやし	米 かたくり粉 緑豆はるさめ ごま油	771 33.2	
20	金	夏野菜カレー・福神漬け コーンサラダ くだもの		豚もも肉 牛乳	にんじん 西洋かぼちゃ 赤ピーマン さやい んげん しょうが にんにく 玉葱 なす キャ ベツ きゅうり とうもろこし 大根(福神漬) くだもの	米 薄力粉 上白糖 油 有塩パ ター	855 24.1	

・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。

2日(月) 蒸しとうもろこし

新鮮なとうもろこし。給食室で皮をむいて蒸します

7日(金) 七夕ゼリー・そうめん汁

7日は七夕です。七夕にはそうめんやひやむぎを食べる習慣があります。これにちなんで給食ではそうめん汁にします。ゼリーは星空をイメージして星型のナタデココを使用します。

12日(木) 他人丼

鶏肉と鶏卵を使った卵とじ丼は「親子丼」ですが「他人丼」は豚肉と鶏卵で卵とじ丼にします。他に玉ネギや椎茸、蒲鉾などの具も入ります。

* くだものはスイカ・柑橘類を予定しています。

19日(木)タイピーエンスープ

タイピーエンは中華料理のひとつです。具はメインの春雨の他に豚肉・卵・野菜・かまぼこ・椎茸・エビ・イカなどが入ります。日本では熊本県を中心に家庭料理として広まりました。

20日(木)夏野菜カレー

なす・かぼちゃ・赤ピーマン・いんげん・にんじんを使い、野菜たっぷりのカレーにします。



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
	820 Kcal	25~40g	25~30%	450mg	4.0mg	6.5g	300 µgRE	0.50mg	0.60mg	35mg	3g
練馬中平均栄養摂取量	790 Kcal	28.6g	27%	342mg	2.7mg	5.4g	282 µg	0.59mg	0.58mg	38mg	3g