



# 7月 予定献立表



実施日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
日 曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 月	中華おこわ 牛乳 中華コンスープ ほうれん草蒸しパン	ぶたもも ハム 鶏卵	普通牛乳 調理用牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ(水菜缶詰) 乾しいたけ グリーンピース たまねぎ スイート コーン缶詰 スイートコーン	水稲穀粒(もち米) 水 稲穀粒(精白米) 三温糖 でん粉 薄力粉 上白糖	ごま油 有塩バター	788	14.1	23.0	4.3
2 火	他人丼(麦ご飯) 牛乳 大根とわかめの みそ汁 もやしと青菜のナムル	ぶたもも 板なしかまぼ こ 鶏卵 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	普通牛乳 カットわかめ	にんじん 糸みつば こまつな	たまねぎ 乾しいたけ だいこん 根深ねぎ 緑豆もやし にんにく	水稲穀粒(精白米)お おむぎ(押麦)三温糖 こんにやく でん粉	米ぬか油 ごま油 炒りごま(白)	750	17.5	24.4	5.5
3 水	枝豆ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 大学芋	水綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	わかめご飯の素 普通牛乳	にんじん	えだまめ ごぼう だいこ ん 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米)じゃ がいもこんにやく さつま いも 上白糖 水あめ	炒りごま(白) 揚げ油 炒りごま(黒)	798	10.4	18.0	2.9
4 木	ビスキュイトースト 牛乳 ボークシチュー グリーンサラダ	鶏卵 ぶたもも	普通牛乳 生クリーム	にんじん トマト加工品(ピュー レー)	にんにく しょうが たま ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	食パン 上白糖 薄力 粉 じゃがいも	ソフトタイプマーガリン アーモンド(ハガ-)米 ぬか油 有塩バター	858	13.7	38.2	3.9
5 金	こぎつねごはん 牛乳 とうもろこし 七タゼリー	ぶたひき肉 油揚げ 星型なると	普通牛乳 アガー	にんじん	しょうが 乾しいたけ だいこん ぶどう ジュース ナタデココ 缶詰	水稲穀粒(精白米) 三温糖 そうめん 上 白糖	米ぬか油	759	12.7	23.5	4.1
8 月	ピザトースト 牛乳 大根のポトフ ハーマスクードサラダ	ベーコン 若鶏もも ソーセージ	ピザチーズ 普通牛乳	青ピーマン トマト加 工品(ピューレー)に んじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム(水菜缶 詰) スイートコーン キャベツ	食パン じゃがいも はちみつ	米ぬか油	802	15.0	40.5	5.4
9 火	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ くだもの	ぶたもも 若鶏むね 絹ごし豆腐	普通牛乳 カットわかめ	にんじん にら	しょうが にんにく はくさい(キ ムチ) たまねぎ 緑豆もやし 根深 ねぎ乾しいたけ たけのこ(水菜缶 詰) くだもの	水稲穀粒(精白米)三 温 でん粉	ごま油	747	16.3	19.6	3.2
10 水	きびご飯 牛乳 生揚げのチリソース煮 もやしのごまだれサラダ	若鶏もも 生揚げ ぶたもも 米みそ(淡色辛みそ)	普通牛乳	にんじん	しょうが にんにく た けのこ(水菜缶詰) たま ねぎ 根深ねぎ 緑豆も やし きゅうり	水稲穀粒(精白米)き び 三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油 練りごま(白) 炒りごま(白)	846	15.5	29.1	2.8
11 木	セサミパン 牛乳 コーンロッケ ミネストローネ くだもの	ぶたひき肉 鶏卵 ベーコン	普通牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶詰	たまねぎ スイートコー ン にんにく セロリー キャベツ くだもの	セサミパン じゃがいも 薄力粉 パン粉 リボンマ カロン 三温糖	米ぬか油 揚げ油	827	13.3	30.8	4.1
12 金	ご飯 牛乳 手作りふりかけ 手作りつくねの汁(青森)	花かつお 鶏肉ひき肉 鶏卵 油揚げ 凍り豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米 も(赤色辛みそ)	普通牛乳 刻みのり ひじき	にんじん	ごぼう れんこん 根 深ねぎ だいこん 干 しぜんまい	水稲穀粒(精白米)上 白糖 パン粉 でん粉 こんにやく	炒りごま(白)	760	17.6	24.5	3.1
15 月											
16 火	ご飯 牛乳 豚肉ともやしの炒め物 大根と生揚げのみそ汁 蒸しとうもろこし	ぶたもも 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	普通牛乳 カットわかめ	にんじん	しょうが たまねぎ 緑豆もやし だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ とうもろこし	水稲穀粒(精白米) でん粉	米ぬか油	750	16.2	20.9	3.7
17 水	ご飯 牛乳 鰯の蒲焼き たぬき汁 おひたし	いわし(開き) 60g 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	普通牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 根 深ねぎ 緑豆もやし キャベツ	水稲穀粒(精白米)で ん粉 薄力粉 三温糖 こんにやく さといも	揚げ油 炒りごま(白) 米ぬか油	795	15.0	24.6	4.2
18 木	練馬スパゲッティ 牛乳 かぼちゃじゃが芋のサラダ カルピスゼリー	まぐろ類缶詰 ハム	刻みのり 普通牛乳 粉寒天	こまつな 西洋かぼちゃ	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ みかん缶	スパゲッティ上白糖 じゃがいも カルピス (5倍希釈液)	米ぬか油 オリーブ油	842	15.4	28.4	4.2
19 金	夏野菜カレー 牛乳 福神漬 コンサラダ くだもの	ぶたもも	普通牛乳	にんじん さやいんげ ん 西洋かぼちゃ 赤 ピーマン	しょうが にんにく た まねぎ なす 福神漬 キャベツ きゅうり ス イートコーン くだもの	水稲穀粒(精白米)上 白糖 薄力粉	米ぬか油 揚げ油 有塩バター	900	11.1	25.5	4.0

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ので、ご了承ください。 給食回数14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	802	14.5	26.7	4.0	368	115	2.8	276	0.51	0.57	38	6.0
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

・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。

\* くだものはパイン・スイカ・柑橘類を予定しています。

## 1日(月) ほうれん草蒸しパン

人気メニューになりつつある、ほうれん草入りの蒸しパンです!

## 2日(火) 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。

## 3日(水) 枝豆ご飯

旬の枝豆をわかめと混ぜ込んで提供します😊



## 5日(金) 七タゼリー・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。

## 16日(火) 蒸しとうもろこし

練馬区産のトウモロコシを使用する予定です! とれたての味

## 19日(金) 終業式

1学期しめくりメニューは夏野菜たっぷりのカレーです

