



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
				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	きなこ揚げパン ミネストローネ さつまいもと豆のサラダ	○	牛乳 粉チーズ きな粉 ウインナー 白いんげん ハム	にんじん トマト パセリ 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく きゅうり	コッペパン 上白糖 マカロニ ジャガイモ さつまいも 油 バター	755 24.6
3	火	ぎびごはん・じゃがいもの味噌汁 生揚げハンバーグ 野菜のおかかあえ	○	牛乳 わかめ 卵 ひき肉 生揚げ 米みそ さばぶし	こねぎ ねぎ 大根 きゅうり キャベツ もやし	米 きび ジャガイモ 上白糖 ごま油 いりごま	853 35.4
4	水	2色サンド 白菜のクリームスープ ハーブポテト・ミニトマト	○	牛乳 生クリーム 調理用乳 鶏もも肉	にんじん ミニトマト 玉ねぎ いちごジャム グリンピース はくさい	食パン 黒糖食パン 薄力粉 ジャガイモ マーガリン 油 バター	830 26.8
5	木	親子丼 青菜のすまし汁 もやしのピリ辛あえ	○	牛乳 かつおぶし 鶏もも肉 卵 さばぶし 豆腐 油揚げ	にんじん さやえんどう ねぎ こまつな ぶなしめじ 玉ねぎ 干しいだけ にんにく もやし	米 おおむぎ こんにゃく 三温糖 片栗粉 油 いりごま	836 38.3
6	金	じゃこ大豆ごはん そうめん汁・五目きんぴら 七タゼリー	○	牛乳 こんぶ 大豆 さば節 ちりめんじゃこ 鶏むね肉 豚もも肉 さつま揚げ	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ 干しいだけ 大根 ぶどうジュース パイナップル	米 そうめん こんにゃく 三温糖 上白糖 いりごま 油	757 28.8
9	月	カレーピラフ キャベツと卵のスープ 白身魚のマヨネーズ焼き・くだもの	○	牛乳 粉チーズ ウインナー ハム 卵 ホキ	青・赤ピーマン にんじん 玉ねぎ とうもろこし レモン すいか マッシュルーム	米 片栗粉 パン粉 油 マヨネーズ	851 34.0
10	火	ビスキュイトースト ポークビーンズ フレンチサラダ	○	牛乳 卵 豚もも肉 ベーコン 大豆 レンズ豆	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン 上白糖 薄力粉 三温糖 マーガリン アーモンド 油	821 33.3
11	水	麻婆なす丼 チンゲン菜としめじのスープ	○	牛乳 豚ひき肉 米みそ 豆腐 鶏むね肉	にんじん なら チンゲンサイ しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 干しいだけ ぶなしめじ なす	米 三温糖 片栗粉 油 ごま油	807 34.8
12	木	ごはん・鶏ごぼう汁 さばの香味焼き とうもろこし	○	牛乳 さばぶし 鶏もも肉 豆腐 さば	にんじん ごぼう 大根 ねぎ しょうが とうもろこし にんにく	米 こんにゃく 三温糖 いりごま	812 37.5
13	金	ぶどうパン・チキントマトシチュー マスタードサラダ くだもの	○	牛乳 生クリーム 鶏もも肉 白いんげん	にんじん トマト缶詰 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ パナナ	ぶどうパン ジャガイモ 薄力粉 三温糖 上白糖 油 バター	780 26.9
17	火	クリームソースパゲッティ バジルドレッシングサラダ	○	牛乳 サラダチーズ 調理用乳 生クリーム ピザチーズ 鶏むね肉 ベーコン	にんじん ほうれん草 にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	スパゲッティ 薄力粉 上白糖 バター 油	838 32.1
18	水	夏野菜カレー コールスロー 福神漬	○	牛乳 豚もも肉	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン さやいんげん しょうが 玉ねぎ にんにく りんご キャベツ なす きゅうり とうもろこし	米 おおむぎ 中ざら糖 薄力粉 上白糖 油 バター マヨネーズ	936 25.8
19	木	かやくごはん・きのこの卵とじ汁 小松菜のピーナッツ和え 抹茶豆乳プリン	○	牛乳 生クリーム 鶏もも肉 油揚げ かつおぶし 鶏むね肉 卵 豆乳	にんじん こまつな ぶなしめじ ごぼう 干しいだけ なめこ ねぎ えのきたけ キャベツ	米 こんにゃく 三温糖 片栗粉 上白糖 油 ピーナッツ	872 34.3
20	金	枝豆ごはん 豚汁 いかのピリ辛ソース	○	牛乳 豚もも肉 豆腐 さばぶし 米みそ いか	にんじん えだまめ ごぼう 大根 ねぎ しょうが にんにく	米 もち米 ジャガイモ こんにゃく 片栗粉 薄力粉 油 いりごま	863 34.8

練馬産の
とうもろこしです

19日は
食育の日

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	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム
	850Kcal	19~35g	25~30%	420mg	4mg	7.5g	210μgRE	0.60mg	0.60mg	33mg	140mg	3mg	3g
練馬中平均栄養摂取基準	829Kcal	32.0g	29%	379mg	3.1mg	11.7g	317μg	0.48mg	0.60mg	39mg	124mg	4.1mg	3.8g

・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。

6日 そうめん汁・七タゼリー

7月7日は七タです。七タにはそうめんやひやむぎを食べる習慣があります。これにちなんだ給食ではそうめん汁にします。デザートは、星空をイメージしたメニューです。

19日 食育の日

らっかせいは原産地が南アメリカ大陸といわれています。日本で最初に栽培されたのは神奈川県ですが今では千葉県が生産量日本一を誇っています。この日の給食では千葉県産のらっかせいを小松菜と合わせてあえものにする予定です。

※給食費の引き落としは7月17日(火)です。ご準備をお願いいたします。

はしの持ち方 レッスン!

① ぶんけつを持つようにしごき握つ

② 右側の部分にもう一本をいれる。

③ 上手に持てたら上の4枚しか移動なしでめよう!

GOOD!