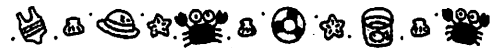


# 7月 献立表



日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						献立	
				おもに体の組織をつくる		おもに体の因子を伝える		おもにエネルギーとなる		kcal	%
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	○	麦ごはん・いかのチリソース 三色浸し・のっぺい汁	いか 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生鰯 にんにく ねぎ もやし 大根	米 麦 片栗粉 砂糖 豆乳 こんにゃく	ごま油 米ぬか油	745	16.4
2	金	○	たこめし・ぎせい豆腐 なすときゅうりのもみ漬け 呉汁 <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">半夏生 (はんげしょう)</span>	たこ 豚肉 豆腐 塩揚げ 卵 豚肉 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	干しいたけ ねぎ なす きゅうり 大根 生鰯 ごぼう	米 もち米 こんにゃく じゃが芋 砂糖	ごま油 米ぬか油	824	20.9
5	月	○	豚肉とごぼうの混ぜごはん ししゃものみりん焼き みそじゃが・えのきのかきたま汁	豚肉 塩揚げ みそ 豚肉 豆腐 卵	牛乳 子持ちししゃも	にんじん ほうれん草	生鰯 ごぼう グリーンピース たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油 白すりごぼ	837	18.1
6	火	○	パンプキンパン ポテトグラタン 春雨スープ	豚肉 ベーコン えび 豆腐	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム 生鰯 えのきたけ 白菜	パンプキンパン 小豆粉 春雨	米ぬか油 バター ごま油	896	18.4
7	水	○	夏ちらし・天の川汁 七夕ポンチ <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">七夕メニュー</span>	豚肉 えび あなご 卵 豆腐	牛乳 鶏天	にんじん オクラ	ごぼう 干しいたけ ねぎ みかん缶 醤油 パインアップル缶	米 豚骨 そうめん 砂糖 白玉粉 みずあめ	米ぬか油	837	18.2
8	木	○	なすとトマトのスパゲティ キャベツのマリネ 小平産ブルーベリーマフィン	豚肉 大豆 卵	チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん ビーマン トマトピューレ	にんにく たまねぎ セロリー なす マッシュルーム キャベツ きゅうり ブルーベリー	スパゲティ 砂糖 小麦粉 グラニュー糖	オリーブ油 米ぬか油 バター	887	18.2
9	金	○	麦ごはん さばのおろしソース もやしのごま酢あえ・みそ汁	さば 豆腐 塩揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	生鰯 大根 もやし きゅうり たまねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	米ぬか油 白ごぼ	801	16.9
12	月	○	シーフードピラフ あじの南蛮漬け レタススープ	えびいか あさり あじ 豚肉 ひよこ豆	ひじき 牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ マッシュルーム ねぎ レモン コーンレタス	米 麦 片栗粉 砂糖	米ぬか油 バター	765	19.9
13	火	○	ブルコギ丼・わかめスープ さつまいもとりんごの煮もの	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし りんご 生鰯 にんにく レモン たけのこ ねぎ えのきたけ 生鰯	米 砂糖 じゃが芋 さつまいも	米ぬか油 ごま油 白ごぼ バター	788	14.3
14	水	○	わかめごはん とりのからあげ 野菜のおかかあえ・みそ汁	豚肉 卵 塩揚げ 豆腐 みそ	焼き込みわかめの 菜 しらす干し 牛乳	にんじん 小松菜	生鰯 白菜 キャベツ もやし ねぎ	米 麦 片栗粉 じゃが芋	白ごま油 ごま油	779	16.8
15	木	○	夏野菜カレー 練馬産ゆで枝豆 果物(すいか)	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト さやいんげん	にんにく 生鰯 たまねぎ なす スズキーニ 枝豆 すいか	米 麦 小麦粉	米ぬか油 バター	782	13.8
16	金	○	冷やしきつねうどん えびといんげんの巻き揚げ 練馬産ゆでとうもろこし	削り節 豚肉 塩揚げ えび	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 さやいんげん	生鰯 ねぎ たまねぎ コーン	うどん 砂糖 醤油 皮 小麦粉	米ぬか油	695	18.2
19	月	○	メロンパン ファイバーサラダ 麦入りミネストローネ	ベーコン 卵 豚肉 いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト缶 パセリ	ゆず大根 きゅうり にんにく たまねぎ セロリー スズキーニ	丸パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 大根	バター 米油 ごま油 米ぬか油	880	13.8
20	火	○	キムチチャーハン 冬瓜スープ よもぎ黒みつ団子	豚肉 豚肉 豆腐 卵 香辛粉	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜 よもぎ	キムチ ねぎ えのきたけ とうがん	米 麦 砂糖 片栗粉 白玉粉 黒砂糖	米ぬか油 白ごぼ	867	16.8

※ 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 (%)	脂肪 (%)	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)	食塩相当量 (g)
平均値	812	16.5	29.8	3.4	397	138	4.1	301	0.58	0.61	29	8.3
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上