

平成29年 7月 				6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの	
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源		
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂		
3	月	きびごはん かじきのねぎ味噌焼き 野菜とこんにゃくの香味和え 豆腐団子汁	○	かじき 味噌 豆腐	牛乳	人参 小松菜	しょうが ねぎ キャベツ もやし にんにく 大根 えのき	米 きび 砂糖 こんにゃく 白玉粉	ごま	小魚類	
4	火	チリコンカンライス 大根のツナドレサラダ すいか	○	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ セロリ 大根 すいか マッシュルーム コーン きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	種実類	
5	水	麦ごはん さばの文化干し 豚肉となすの味噌炒め 冬瓜とわかめのすまし汁	○	さば 豚肉 味噌 卵	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 ほうれん草	なす 冬瓜	米 麦 砂糖 片栗粉	油	淡色野菜	
6	木	パインパン 鶏肉のBBQソース コーンポテト コンソメスープ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ 小松菜	しょうが ねぎ にんにく りんご コーン 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	油 バター	魚介類	
7	金	【七夕献立】あなご入り夏ちらし 天の川汁 きゅうりとささみの和え物 セタゼリー	○	油揚げ あなご 卵 ささみ 鯉節 かまぼこ	牛乳 のり 寒天	人参 小松菜 おくら	しいたけ れんこん 枝豆 きゅうり 玉ねぎ レモン ナタデココ	米 砂糖 そうめん 麩	ごま 油	豆類	
10	月	そぼろおこわ えびの千草焼き 小松菜と油揚げのみそ汁 さくらんぼ	○	鶏肉 味噌 えび たまご 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ しいたけ グリーンピース 大根 さくらんぼ	米 もち米 砂糖	油	芋類	
11	火	ピザトースト キャベツとコーンのサラダ 青大豆のポタージュスープ	○	ベーコン 青大豆 あさり	牛乳 チーズ	ピーマン 人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン セロリ	食パン 砂糖 じゃがいも	油	種実類	
12	水	★郷土料理・鹿児島★ 奄美の鶏飯 きびなごのから揚げ 野菜のごま味噌和え	○	ささみ 卵 味噌	牛乳 のり きびなご	あさつき 人参 小松菜	しいたけ つぼ漬け しょうが もやし キャベツ きゅうり	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま	果物類	
13	木	豚キムチ丼 えのきとわかめのスープ 区内産茹でとうもろこし	○	豚肉 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	にら 人参 葉ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 白菜キムチ もやし えのき とうもろこし	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	芋類	
14	金	★世界の料理・ベトナム★ コムチェン 揚げ春巻き フォー・ガー	○	豚肉 えび 卵 鶏肉	牛乳	青梗菜 人参 にら	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ もやし レタス レモン	米 春雨 フォー 片栗粉 春巻きの皮	油 ごま油	豆製品	
18	火	麦ごはん いわしのかば焼き キャベツの昆布漬け 豆腐のごまみそ汁	○	いわし 豆腐 味噌	牛乳 昆布	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	きのこ類	
19	水	♪セレクトデザート♪ ターメリックライス 夏野菜のカレー コールスローサラダ 冷凍みかんor冷凍パインor冷凍りんご	○	豚肉 レンズ豆	牛乳	人参 トマト かぼちゃ ピーマン 赤ピーマン	にんにく 枝豆 なす スズキーニ キャベツ コーン 冷凍フルーツ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	海藻類	
20	木	豚肉と青梗菜のあんかけ焼きそば 華風きゅうり 白玉入りフルーツパンチ	○	豚肉 うずらの卵	牛乳 寒天	人参 青梗菜	しょうが にんにく しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ きゅうり みかん パイン 桃	中華麺 砂糖 片栗粉 白玉団子	油 ごま油	豆類	
夏季休業日											
9/1	金	スパイシーチキンカレー オニオンドレッシングサラダ カルピスゼリー	○	鶏肉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト 寒天 カルピス	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし コーン みかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	緑黄色野菜	
9/4	月	冷やしきつねうどん ちくわの二色揚げ キャベツのごま味噌和え	○	油揚げ ちくわ 卵 味噌	牛乳 あおのり	人参 小松菜	しいたけ きゅうり もやし キャベツ	うどん 砂糖 小麦粉	油 ごま	淡色野菜	

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
* 太字の食材は練馬区産を使用予定です。
★オリンピック・パラリンピック教育の一環として
実施する世界の料理・郷土料理です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
7月分平均	803	31.7	24.4	366	3.5	329	0.46	0.63	36	6.2	3.5
基準値	820	30 (25~40)	22.8~ 27.3	450	4	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満