



7月の献立

平成29年度 練馬区立豊玉第二小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる (赤)	熱や力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	たんぱく質 (g)	
3	月	牛乳 ナシゴレン ソトアヤム くだもの (すいか)	牛乳 鶏肉 えび	米 麦 ビーフン 米油	にんじん にんにく ピーマン 赤ピーマン しょうが たまねぎ キャベツ すいか	598 25.6	3日(月) ナシゴレン ソトアヤム インドネシアなどで食べられているチャーハンとスープで、ちよっぴりスパイシーな仕上がりです。 19日(水) いわしの さんが焼き たらのすり身やとりひき肉も入れて食べやすくなりました。 20(木) 夏野菜カレー にんじん、たまねぎ、豚肉の他、なす、いんげん、かぼちゃを使った、野菜たっぷりのカレーです。
4	火	牛乳 セルフハンバーガー ABC スープ ガーリックポテト	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	シカツ パン粉 砂糖 マカロニ 米油 じゃがいも バター	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ コーン にんにく	640 27.6	
5	水	牛乳 たくあんごはん 白肉じゃが わかめサラダ	牛乳 豚肉 しらす干し わかめ	米 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 米油 ごま ごま油	にんじん たくあん しょうが たまねぎ グリンピース もやし きゅうり	583 21.2	
6	木	牛乳 麻婆豆腐丼 もやしと人参の炒めもの	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 ごま	にんじん たら にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ グリンピース もやし	619 25.7	
7	金	牛乳 ちらし寿司 鮭の照り焼き 天の川汁 りんごゼリー	牛乳 油揚げ 鮭 豆腐 アガー	米 焼きふ 米油 そうめん 砂糖	にんじん ほうれんそう ねぎ ごぼう 干しいたけ かんぴょう しょうが りんごジュース	608 27.8	
10	月	牛乳 わかめごはん いかのねぎソースがけ 卵と野菜のスープ 野菜の和風あえ	牛乳 いか 鶏肉 鶏卵 削り節 わかめ	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも 米油	ピーマン にんじん しょうが ほうれんそう にんにく ねぎ たまねぎ もやし キャベツ	641 27.3	
11	火	牛乳 こぎつねごはん ひじき入り卵焼き 根菜のごま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵 豆腐 みそ ひじき	米 麦 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	にんじん こまつな 干しいたけ たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	619 28.4	
12	水	牛乳 スタミナ丼 冬瓜とチンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	胚芽米 でんぷん 春雨 米油	にんじん ピーマン にんにく しょうが チンゲン菜 たまねぎ たけのこ とうがん 干しいたけ コーン ねぎ	583 23.0	
13	木	牛乳 なすとトマトのスパゲティ 茹でとうもろこし くだもの (冷凍みかん)	牛乳 豚肉 粉チーズ	スパゲティ オリーブ油 米油	にんじん トマト トマト(缶) トマトピューレ にんにく しょうが たまねぎ なす とうもろこし 冷凍みかん	639 24.8	
14	金	牛乳 ごまごはん にぎすの南蛮漬け むらくも汁 糸寒天サラダ	牛乳 にぎす 鶏肉 豆腐 鶏卵 糸寒天	米 麦 でんぷん 砂糖 ごま 米油 ごま油	こまつな にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	641 28.6	
18	火	牛乳 バジルトースト ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン じゃがいも 砂糖 バター 米油	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	582 22.5	
19	水	牛乳 こんぶごはん いわしのさんが焼き けんちん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし たら みそ 豚肉 豆腐 昆布	米 麦 砂糖 パン粉 でんぷん さといも 米油 こんにゃく ごま	にんじん こまつな ねぎ 干しいたけ ごぼう だいこん	582 29.8	
20	木	牛乳 夏野菜カレー 野菜のしょうがじょうゆあえ	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 麦 小麦粉 砂糖 米油 バター	いんげん かぼちゃ こまつな にんじん にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ	581 18.2	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1 mg	B2 mg			C mg
7月分平均	609	25.4	18.8(27.8%)	327	2.1	291		0.44	0.53	28	4.5	2.9
摂取基準	640	20 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170		0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

<7月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県 静岡県 茨城県	こまつな	東京都 埼玉県	ピーマン	茨城県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県 埼玉県	セロリ	長野県 山形県	赤ピーマン	茨城県 宮崎県
にんじん	千葉県 茨城県 北海道	もやし	栃木県	キャベツ	練馬区	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	群馬県 兵庫県	きゅうり	群馬県 千葉県	だいこん	練馬区 青森県	鶏卵	茨城県
ごぼう	群馬県 宮崎県	トマト	青森県	チンゲン菜	長野県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にら	茨城県 群馬県 栃木県	さといも	愛媛県	いんげん	千葉県 岩手県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
なす	茨城県	かぼちゃ	茨城県	とうがん	沖縄県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道岩手県 秋田県 宮城県 青森県