

7月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	1食分 (%)
1	火	○ ココアあげパン ポークビーンズ もやしのソテー	脱脂粉乳 牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆	油 コッペパン グラニュー糖 じゃが芋 砂糖	にんにく セロリー たまねぎ トマト缶 マッシュルーム 枝豆 もやし にんじん 小松菜	557	18.3
2	水	○ キムチチャーハン ニラたまスープ おかしな目玉焼き	豚肉 牛乳 卵 寒天	米 大麦 油 ごま油 片栗粉 砂糖	キムチ(アレルギー不使用) にんじん もやし 小松菜 たまねぎ えのきたけ にら 桃缶	558	13.5
3	木	○ ごはん ししゃものピリ辛焼き 野菜とさつまあげの炒め煮 みそ汁	牛乳 ししゃも さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 にんにく にんじん さやいんげん たまねぎ かぼちゃ	590	17.0
4	金	○ ごはん 韓国風のりのふりかけ 豆腐と野菜の韓国風煮 とうもろこし食べくらべ	牛乳 のり 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま ごま油 トッポギ	にんにく にんじん 大根 たまねぎ えのきたけ キムチ もやし ねぎ にら とうもろこし	594	16.5
7	月	○ ★行事食 七夕・2年生えだまめもぎとり 体験★ 五目寿司 西貝さんのえだまめ(もぎとり担当2年生) 七夕そうめん汁	高野豆腐 えび 卵 のり 牛乳 かまぼこ	米 もち米 大麦 砂糖 ごま 油 そうめん	切干大根 しいたけ にんじん さやえんどう 枝豆 大根 ねぎ 小松菜	530	15.8
8	火	○ カレーミートtoast 米粉のクラムチャウダー 小玉すいか	鶏肉 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン あさり 貝柱 クリーム エバミルク	無塩パン 油 小麦粉 じゃが芋 米粉 バター	にんじん たまねぎ パセリ ねぎ すいか セロリー	574	19.2
9	水	○ ごはん 赤魚の漬け焼き ひじきとちくわの炒り煮 豚汁	牛乳 赤魚 ひじき さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	543	18.9
10	木	○ ルーローハン風丼 春巻き フルーツポンチ	豚肉 牛乳 寒天	米 油 ざらめ 砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉 春巻きの皮	生姜 ねぎ たまねぎ にんじん にんにく たけのこ しいたけ もやし チンゲンサイ パイナップル缶 桃缶 みかん缶	698	15.6
11	金	○ 麦ごはん お好み卵焼き 野菜のおかかあえ みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 えび いか かつお節 卵 厚揚げ わかめ みそ 青のり	米 大麦 油 砂糖 じゃが芋	キャベツ ねぎ 生姜 コーン もやし きゅうり	577	18.8
14	月	○ ごはん 香りつくね 野菜の浅漬け みそ汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆 みそ おから 油揚げ	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ えのきたけ ねぎ しいたけ しそ 生姜 キャベツ きゅうり かぼちゃ にんじん 小松菜	571	17.0
15	火	○ ジャージャー麺 冬瓜のスープ ミルクゼリー黄桃ソース	豚肉 大豆 みそ 牛乳 鶏肉 豆腐 クリーム アガー	中華めん 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	きゅうり もやし にんにく 生姜 ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ にら とうがん チンゲンサイ 桃缶	650	17.8
16	水	○ ★練馬区一斉じゃがいもの日★ 鶏飯 千草炒め 練馬のじゃがいもチーズもち	鶏肉 卵 のり 牛乳 油揚げ おから チーズ	米 大麦 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋 片栗粉 ごま	にんじん しいたけ あさつき 小松菜 キャベツ もやし 水菜	587	16.5
17	木	○ タレカツ丼 付け合わせキャベツ 沢煮碗 パイナップル	豚肉 卵 牛乳 鶏肉 油揚げ	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	キャベツ にんじん 大根 小松菜 ねぎ パイナップル	638	18.3

※ 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13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)
	588	17.2	29.5	2.2	350	93	2.5	199	0.31	0.46	13	5.9
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

先月使用した食材の主な産地																							
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	青森、宮城	牛肉	北海道	豚肉	北海道	太刀魚	アフリカ	ちりめんじゃこ	兵庫	いわし	千葉	えのき	長野	新しょうが	和歌山	じゃがいも	東京(練馬)	にんじん	千葉	香川	メロン	茨城	
	千葉	鶏肉	岩手		岩手	おかか	静岡	しらす干し	熊本	さば	ノルウェー	小松菜	東京	キャベツ	東京(練馬)	きゅうり	東京(練馬)		たまねぎ				東京(練馬)