

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	○	パプリカライスクリームソースかけ コーンサラダ オニオンスープ 練馬区一斉給食 たまねぎ	ベーコン 鶏肉 牛乳 バルメザンチーズ クリーム	米 油 バター 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルームコーン きゅうり セロリー パセリ	601	14.3	33.1	3.0
2	木	○	上海やきそば パリパリ海藻サラダ ブルーベリーヨーグルト	豚肉 いか えび 牛乳 わかめ ヨーグルト	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 油 ごま油 ブルーベリージャム	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー	582	19.4	27.7	3.1
3	金	○	夏野菜カレー 西貝さんのえだまめ コールスローサラダ 夏野菜献立	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 大麦 油 豆乳バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ なす 枝豆 かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり コーン	621	12.9	31.0	2.0
6	月	○	ガパオライス タイ風春雨スープ くだもの (冷凍パイ)	鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 厚揚げ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たら 赤ピーマン ピーマン エリンギ もやし えのきたけ レモン 冷凍パイ	653	17.3	32.7	2.3
7	火	○	ちらし寿司 七夕そうめん汁 なめらか水ようかん 七夕献立	高野豆腐 えび 卵 のり 牛乳 かまぼこ アガー	米 もち米 大麦 砂糖 白ごま 油 そうめん グラニュー糖 あん	切干大根 干しいたけ にんじん さやえんどう 大根 ねぎ 小松菜	545	14.3	18.0	2.0
8	水	○	わかめとごまのごはん 豚肉と冬瓜の味噌炒め 野菜の梅昆布和え かきたま汁	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 みそ 塩昆布 かつお節 豆腐 卵	米 大麦 白ごま 油 砂糖 片栗粉	にんじん 大根 とうがん キャベツ きゅうり 練り梅 えのきたけ 小松菜 ねぎ	564	17.7	30.2	3.0
9	木	○	ビスキュイパン 鶏肉のポトフ キャベツと人参のサラダ 型抜きチーズ	卵 牛乳 ウインナー 鶏肉 チーズ	胚芽パン バター 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン	670	15.5	41.6	2.4
10	金	○	さばご飯 白肉じゃが もやしと小松菜のしょうが炒め くだもの (すいか)	さば 牛乳 豚肉	米 油 黒ごま 白ごま こんにゃく じゃが芋 砂糖	生姜 たまねぎ にんじん もやし グリーンピース 小松菜 すいか	590	13.8	24.3	2.3
13	月	○	麦ごはん ひまわり団子 青のりビーンズポテト あさりとにんにくのスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 青のり あさり	米 大麦 パン粉 じゃが芋 ごま油 片栗粉 油	ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 コーン にんにく キャベツ たら セロリー パセリ	612	17.0	30.9	1.9
14	火	○	なすとトマトのスパゲティ レモンドレッシングのツナサラダ 米粉のキャラメルケーキ	豚ひき肉 ベーコン チーズ 牛乳 まぐろ缶 いんげん豆	スパゲティ 油 砂糖 米粉 バター グラニュー糖	にんにく 生姜 たまねぎ なす にんじん トマトピューレ トマト缶 パセリ粉 キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	655	15.5	33.9	2.1
15	水	○	枝豆ご飯 ししゃものカレー揚げ 茎わかめと生揚げの炒め煮 味噌汁	牛乳 ししゃも 厚揚げ わかめ みそ	米 もち米 油 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 白ごま	枝豆 にんじん ごぼう かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	582	15.3	32.8	2.6
16	木	シヨア	シーフードピラフ 鶏肉と大豆のトマトソース煮 野菜のパペロンチーノ炒め フルーツポンチ	ベーコン えび いか ジョア 鶏肉 大豆 クリーム 寒天	米 大麦 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリーンピース セロリー トマトピューレ コーン 小松菜 みかん缶 バインアップル缶 桃缶	593	16.1	23.7	3.5

※ 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12回

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
7月分平均 (中学年)	606	16%	30.30%	340	88	2.8	254	0.37	0.50	30	7.7	2.5

<給食の食材の主な産地(6月実績)>

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
にんにく	練馬区	キャベツ	練馬区	ねぎ	千葉	じゃがいも	鹿児島 練馬区	鶏肉	鳥取
しょうが	高知	だいこん	千葉	きゅうり	練馬区	ごぼう	青森	豚肉	茨城 北海道
にんじん	千葉 練馬区	セロリー	長野	白菜	茨城	もやし	栃木	ちりめんじゃこ	兵庫 瀬戸内
なす	栃木	小松菜	埼玉 東京	青梗菜	千葉	りんご	青森	鶏卵	青森
たまねぎ	兵庫 練馬区	えのき	長野	にら	栃木	メロン	茨城	米	青森

夏野菜を食べよう!

夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜は、体の抵抗力を高めるビタミンA、暑さへのストレスに負けないからだをつくるビタミンCがたっぷり含まれています。みずみずしい野菜の摂取は水分補給にもなります。7月の給食では、きゅうり、なす、ピーマン、とうがん、トマトなどの夏野菜を使います。料理上手の調理さん達がおいしく調理してくれます。沢山食べてくださいね(^_^)-☆

