家庭数配付

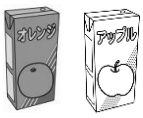
7月のこんだて表

令和元年度練馬区立豊玉東小

日	曜日	牛乳	献立名 主食	主菜	副菜・汁もの・添え物		デザート	おもな食品とはたらき 赤（血や肉、骨や歯をつくる）	黄（熱や力のもとになる）	緑（体の調子を整える）	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	月	○	焼きうどん		茎わかめと鶏肉のスープ	キャラメルポテト		豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ	うどん 米油 さつま芋 砂糖 バター アーモンド	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン 干ししいたけ 生姜 ねぎ	629 14.1
半夏生こんだて 2	火	○	たこめし	厚焼き卵	ひじきのマリネ	モロヘイヤスープ		たこ 牛乳 豚肉 卵 ひじき 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 ごま 米油	切干大根 にんじん ごぼう ねぎ きゅうり もやし たまねぎ モロヘイヤ	648 18.3
3	水	○	麦ごはん	豆あじのから揚げ	じゃが芋のカレー煮	もやしサラダ		牛乳 あじ 豚肉	米 麦 でん粉 米油 じゃが芋 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ グリンピース もやし キャベツ	654 13.7
4	木	○	黒砂糖パン	マカロニのクリーム煮	ベジタブルソテー	ミニトマト		牛乳 とり肉 クリーム 大豆 ベーコン	黒砂糖パン 米油 じゃが芋 小麦粉 バター マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン ほうれん草 ミニトマト	649 13.9
七夕こんだて 5	金	○	ちらしずし		七夕汁	おかか炒め	お星様ゼリー	とり肉 油揚げ 卵 のり 牛乳 かつお節 かまぼこ 寒天	米 もち米 砂糖 米油 ごま油 そうめん・ひやむぎ 焼きふ 米粉マカロニ	にんじん 干ししいたけ キャベツ れんこん かんぴょう さやいんげん もやし たまねぎ ほうれん草 パインジュース ねぎ	613 13.6
8	月	○	スパイシーピラフ	ポトフ		ごぼうチップサラダ		ウインナー 牛乳 豚肉 ベーコン	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ コーン ピーマン キャベツ きゅうり にんじん ごぼう	616 11.6
9	火	○	麦ごはん	なすマーボー豆腐	春雨サラダ		冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ なす グリンピース もやし きゅうり みかん	634 13.9
10	水	○	麦ごはん	和風塩麹ハンバーグ	ピリ辛もやし炒め	冬瓜のスープ		牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 麦 パン粉 でん粉 砂糖 ごま油	たけのこ ねぎ にんじん もやし 干ししいたけ とうがん 生姜	17.1
2年生とうもろこしの皮むき 11	木	○	五目あんかけ焼きそば		練馬区産茹でとうもろこし		フルーツポンチ	豚肉 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ干ししいたけ たまねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ とうもろこし パイン缶 みかん缶 桃缶	624 13..4
12	金	○	ごはん	白身魚のマリアンナソース	ほうれん草とコーンのソテー	いものこ汁		牛乳 たら みそ 豆腐	米 油 でん粉 砂糖 米油 じゃが芋 こんにゃく	トマト ほうれん草 キャベツ コーン にんじん ねぎ	602 16.3
16	火	○	豚キムチ丼		わかめサラダ	かぼちゃのみそ汁		豚肉 みそ 牛乳 わかめ	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 白菜 白菜キムチ にら ねぎ もやし きゅうり かぼちゃ えのきたけ	600 14.4
17	水	○	アーモンドトースト		チリコンカン	レモンドレッシングのツナサラダ		牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 金時豆 まぐろ缶	食パン マーガリン 砂糖 アーモンド 米油 小麦粉 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト 小松菜 きゅうり キャベツ レモン	656 14.0
18	木	○	ごはん	いわしの蒲焼き	もやしとキャベツの炒め物	じゃがいものみそ汁		牛乳 いわし ベーコン みそ	米 油 でん粉 砂糖 白ごま 米油 じゃが芋	もやし キャベツ にんじん さやえんどう ねぎ	616 15.5
19	金	セレクト	練馬区産の野菜でカレーを作ります。 ねりま夏野菜カレー		枝豆サラダ		すいか	豚肉	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 ざらめ	生姜 にんにく たまねぎ かぼちゃ ピーマン 赤ピーマン にんじん なす トマト 枝豆 きゅうり コーン すいか	659 10.6

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

※ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。



７／19 はセレクトドリンクです。
何をえらびましたか？

1人1回あたりの平均栄養摂取量（小学校3，4年生）　※1・2年生は概ね×0.83、5・6年生は×1.17となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月の平均（中）	629	14.3	29.3	306	306	2	233	0.37	0.50	31	4.5	2.9
中学年	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2未満