

7月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量 1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
			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 金	○	もち麦ごはん つくね焼き ゆかり和え みそ汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 もち麦 片栗粉	ごぼう ねぎ 生姜 こねぎ キャベツ えのきたけ たまねぎ	550	18.2
4 月	○	ごはん ぎせい豆腐 ひじきと枝豆の炒り煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ひじき 油揚げ みそ 厚揚げ	米 砂糖 油 こんにやく	たまねぎ にんじん みつば 枝豆 大根 小松菜	598	18.1
5 火	○	ココアあげパン 野菜とツナのソテー お豆の豆乳チャウダー	脱脂粉乳 まぐろ缶 鶏肉 いんげん豆 豆乳	油 ねじりパン グラニュー糖 米粉	にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ マッシュルーム 枝豆 コーン	587	17.2
6 水	○	麻婆豆腐丼 レタスの中華スープ	豚肉 豆腐	米 麦 油 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ たら チンゲンサイ レタス	598	16.5
7 木	○	★行事食 七夕★ ちらし寿司 蒸しとうもろこし 七夕そうめん汁 水ようかん	高野豆腐 えび 卵 鶏肉 アガー	米 もち米 押麦 砂糖 ごま油 そうめん グラニュー糖 あん	かんぴょう 干しいたけ にんじん さやえんどう とうもろこし ねぎ 小松菜	604	15.4
8 金	○	さばごはん 小松菜ともやしの和えもの 鶏肉と野菜の塩うま煮	さば 鶏肉	米 油 ごま ごま油 砂糖	小松菜 にんじん もやし たまねぎ 大根 さやいんげん たけのこ	570	16.4
11 月	○	衣笠丼 野菜のしょうが炒め みそ汁	油揚げ 卵 豆腐 みそ	米 押麦 砂糖 油	たまねぎ わけぎ 生姜 もやし にんじん 小松菜 かぼちゃ さやいんげん	585	17.4
12 火	○	ごはん 焼きししゃも じゃがいものごまみそ和え とうがんのすまし汁	牛乳 ししゃも みそ 鶏肉 豆腐	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	にんじん とうがん ねぎ	627	17.9
13 水	○	ジャージャー麺 もずくスープ すいか	豚肉 大豆 みそ 豆腐 もずく	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 たら 干しいたけ すいか	586	18.6
14 木	○	ごはん 魚の西京焼き 茎わかめと生揚げの炒め煮 沢煮碗	牛乳 マンダイ みそ 厚揚げ わかめ 豚肉 油揚げ	米 油 こんにやく 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	にんじん ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	577	20.7
15 金	●	チリビーンズライス 小松菜とじゃこのソテー	ベーコン 豚肉 大豆 レンズ豆 チーズ コーヒール牛乳 ちりめんじゃこ	米 油 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト もやし 小松菜 コーン	606	15.4
19 火	○	★食育の日★ ねりまスパゲッティ 夏野菜の豆腐ナゲット 冷凍みかん	まぐろ缶 のり 豆腐 鶏肉	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 マヨネーズ (エッグフリー) 片栗粉 油	大根 たまねぎ レモン 枝豆 コーン みかん	655	15.8
20 水	○	夏野菜カレーライス キャベツ炒め おかしなお菓子な目玉焼き	豚肉 寒天	米 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ なす キャベツ 小松菜 黄桃缶	657	13.7

●コーヒール牛乳 ※給食回数13回

9月はじめのこんだて

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量 1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
			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 木	○	米粉のハヤシライス カラフルソテー ヨーグルト	豚肉 豆乳 牛乳 ヨーグルト	米 麦 油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト パセリ キャベツ コーン 枝豆	656	15.7
2 金	○	白ごまきなこあげパン 鶏肉とじゃがいものスープ煮 もやしとニラの炒めもの	きな粉 牛乳 鶏肉	コッペパン 油 ごま グラニュー糖 ごま油 じゃが芋 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ 生姜 たら もやし	564	16.5

※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。

6月使用食材の主な産地													
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
米	青森	鶏肉	鳥取	かつお	宮城	ししゃも	カナダ	玉ねぎ	佐賀	キャベツ	東京(練馬)	セロリ	静岡
	秋田	豚肉	青森	さば	ルウエー	いわし	千葉	にんじん	千葉	小松菜	東京	大根	青森
												メロン	茨城