

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 1食分 (kcal)	養量 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 月	○	むぎ 麦ごはん 四 ^し 川 ^せ 豆腐 ^{んと} ねぎドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ 小松菜 ねぎ もやし	547	17.9
2 火	○	ジャージャー ^{めん} 麺 ^{とう} 冬瓜のスープ 果物 ^{くだもの} (さくらんぼ)	豚肉 大豆 みそ 牛乳 鶏肉 豆腐	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 にら しいたけ とうがん チンゲンサイ さくらんぼ	578	19.7
3 水	○	ごはん 赤魚の焼きづけ ゆずドレッシングサラダ みそ汁	牛乳 赤魚 油揚げ みそ	米 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋	もやし きゅうり にんじん ゆず たまねぎ	535	18.3
4 木	○	ココアあげパン ジャーマンポテト ミートボールと野菜のスープ	脱脂粉乳 牛乳 ベーコン 豚肉 厚揚げ	油 コッペパン グラニュー糖 じゃが芋 バター 片栗粉	たまねぎ パセリ にんじん 小松菜	560	15.6
5 金	○	★行事食 七夕献立★ ちらし寿司 とうもろこし食べくらべ 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 とうもろこし ねぎ 小松菜	583	15.0
8 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 おから 油揚げ みそ	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 大根 きゅうり にんじん もやし 小松菜	552	17.4
9 火	○	★2年生 えだまめもぎとり体験★ 親子丼 区内農家西貝さんのえだまめ わかめと豆腐のすまし汁	鶏肉 卵 のり 牛乳 豆腐 わかめ	米 砂糖	たまねぎ みつば 枝豆 えのきたけ ねぎ	537	20.2
10 水	○	五目きんぴらごはん 塩肉豆腐 カレー大豆いりコスナック なめらか水ようかん	鶏肉 牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ 大豆 アガー	米 大麦 油 こんにやく 砂糖 ごま ごま油 米粉 片栗粉 グラニュー糖 黒砂糖 あん	ごぼう 切干大根 にんじん 生姜 たまねぎ にら	704	19.8
11 木	○	コッペパン 手作りフルーツジャム チーズと野菜のカップオムレツ 米粉のクラムチャウダー	牛乳 鶏肉 チーズ 卵 ベーコン あさり 貝柱 クリーム エバミルク	無塩パン グラニュー糖 油 砂糖 じゃが芋 バター 米粉	桃缶 桃ジュース レモン たまねぎ キャベツ コーン ねぎ セロリー にんじん パセリ	625	19.2
12 金	○	ごはん ししゃものピリ辛焼き 野菜のごま和え みそ汁	牛乳 ししゃも 厚揚げ みそ	米 砂糖 ごま	生姜 にんにく キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ かぼちゃ	567	17.0
16 火	○	チャーハン いかとじゃがいものチリソース和え レタスの中華スープ	豚肉 焼き豚 卵 牛乳 いか 鶏肉	米 大麦 ごま油 米油 砂糖 米粉 片栗粉 じゃが芋 油	にんにく 生姜 ねぎ しいたけ にんじん グリンピース たまねぎ レタス たけのこ チンゲンサイ	600	17.1
17 水	●	むぎ 麦ごはん あじフライ コールスローサラダ みそ汁	コーヒー牛乳 あじ わかめ 油揚げ みそ	米 大麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	キャベツ にんじん コーン たまねぎ	627	15.8
18 木	○	チキンカレーライス 夏野菜とひじきのサラダ おかしなお菓子な目玉焼き	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 ひじき 寒天	米 大麦 油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 切干大根 枝豆 ブッキーニ コーン 桃缶	664	13.6

※ 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 ●はコーヒー牛乳

先月使用した食材の主な産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		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	栃木	大豆	北海道	黒砂糖	沖縄	豚肉	秋田	鶏肉	鳥取	にぎす	京都	いわし	千葉	じゃが芋	長崎	にんにく	青森	
米粉	埼玉	レンズ豆	カナダ	バター	北海道		青森	卵	青森		石川	さごし	韓国	セロリー	静岡		東京(練馬)	
																	キャベツ	東京(練馬)