



7月の献立

平成28年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)	
1	金	牛乳 たこ飯 白肉じゃが ごまじょうゆのおひたし	牛乳 たこ 豚肉 削り節	米 麦 砂糖 こんにやく 米油 じゃがいも ごま	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ グリーンピース もやし	578 23.5	7(木) お星様ゼリー セタにちなんだデザートです。ぶどうゼリーに星型パインを加え、夜空にうかぶ星をイメージして作ります。 12(火) ひまわり団子 ひまわりのお花に見立てた肉団子です。大きな肉団子の周りにコーンをまぶします。 14(木) 茹でとうもろこし 練馬区内の畑でとれたとうもろこしを使用する予定です。地元の方々が大切に育てたとうもろこし。よく味わって食べましょう。
4	月	牛乳 セルフミートサンド ベーコンと野菜のスープ くだもの(すいか)	牛乳 豚肉 レンズ豆 ベーコン チーズ	丸パン じゃがいも	ピーマン にんじん にんにく たまねぎ キャベツ すいか	602 25.6	
5	火	牛乳 わかめごはん にぎすの南蛮漬け むらくも汁 ナムル	牛乳 わかめ にぎす 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 でんぷん 砂糖 米油 ごま ごま油	こまつな にんじん ねぎ 干しいたけ もやし	658 29.3	
6	水	牛乳 なすとトマトのスパゲティ ポテト入りフレンチサラダ	牛乳 豚肉 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 じゃがいも 米油 オリーブ油	にんじん トマト トマト(缶) にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン	630 23.8	
7	木	牛乳 七目ごはん 天の川汁 お星様ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 パールアガー	米 麦 砂糖 焼きふ そうめん	にんじん いんげん オクラ ほうれんそう ごぼう 干しいたけ たけのこ ねぎ パイン(缶) ぶどうジュース	534 19.0	
8	金	牛乳 梅ちりごはん 鮭の香味焼き じゃがいものみそ汁 ごぼうチップサラダ	牛乳 鮭 油揚げ みそ ちりめんじゃこ	米 砂糖 米油 じゃがいも ごま	にんじん こまつな うめ しそ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	646 31.1	
11	月	牛乳 ゆかりごはん ひじき入り卵焼き 根菜のごま汁 くだもの(さくらんぼ)	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ ひじき	米 砂糖 米油 じゃがいも 米油 ごま	にんじん 干しいたけ たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ さくらんぼ	615 25.0	
12	火	牛乳 黒砂糖パン ひまわり団子 トマトスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン 米油 じゃがいも でん粉 ごま油	トマト ピーマン たまねぎ 干しいたけ しょうが コーン 冷凍みかん	620 27.5	
13	水	牛乳 ナシゴレン ソトアヤム お豆のフレンチサラダ	牛乳 鶏肉 えび ひよこまめ	米 麦 ビーフン 砂糖 米油	ピーマン 赤ピーマン コーン にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	585 24.9	
14	木	牛乳 夏野菜カレー 茹でとうもろこし	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 小麦粉 砂糖 米油 バター	いんげん かぼちゃ にんにく しょうが たまねぎ なす とうもろこし	604 18.6	
15	金	牛乳 スタミナ丼 冬瓜とチンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 でんぷん 春雨 米油	にんじん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ たけのこ チンゲン菜 干しいたけ とうがん コーン ねぎ	576 22.7	
19	火	牛乳 麦ごはん さんまの蒲焼き 五目みそ汁 野菜のごま酢あえ	牛乳 さんま みそ 油揚げ わかめ	米 麦 でんぷん 砂糖 こんにやく 米油 ごま	にんじん しょうが ねぎ だいこん えのきたけ キャベツ もやし	676 24.9	
20	水	牛乳 ジャンバラヤ 白いんげん豆と野菜のスープ パインゼリー	牛乳 豚肉 ウィナー ベーコン 白いんげん豆 パルメザン	米 麦 じゃがいも 砂糖 バター 米油	にんじん ピーマン こまつな にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ パインジュース	607 20.2	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください



栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩				
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
7月分平均	610	24.3	18.6(27.5%)	324	2.2		277		0.42		0.54		29	4.7	3.0
摂取基準	640	20 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0		170		0.40		0.40		20	5.0	2.5未満

<7月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	茨城県	こまつな	東京都 埼玉県	とうもろこし	練馬区 茨城県 千葉県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	セロリ	長野県	とうがん	愛知県
にんじん	千葉県 北海道	もやし	栃木県	かぼちゃ	茨城県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	群馬県	きゅうり	群馬県	キャベツ	練馬区 群馬県 長野県	鶏卵	茨城県
ごぼう	群馬県 宮崎県	トマト	栃木県 秋田県	だいこん	青森県 北海道	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
なす	群馬県 茨城県	チンゲン菜	長野県	いんげん	茨城県 千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ほうれんそう	群馬県 埼玉県	ねぎ	茨城県	えのきたけ	長野県 新潟県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県