



7月の献立

令和3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	木	牛乳 麦ごはん 大豆のふりかけ ひじき入り卵焼き 豚汁	牛乳 大豆 青のり ちりめんじゃこ みそ 鶏肉 卵 豚肉 豆腐	米 麦 白ごま 米油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ さやいんげん	584 19.1	<p>2(金) ・ラタトゥイユスープ ラタトゥイユとは、フランスの家庭料理で、夏野菜のトマト煮込みのことです。夏が旬のズッキーニやなすを使ってスープを作ります。</p>  <p>7(水) ☆七夕献立☆ 枝豆を入れたちらしや、そうめんを天の川に見立てた天の川汁を出します。また、夏と冬に旬をむかえる魚、メヒカリをから揚げにします。</p>  <p>14(水) ・むろあじのそぼろごはん 7月23日に行われる東京オリンピックの開会式にちなんで、東京都産の食材を使います。</p>  <p>19(月) ～世界の料理～ ☆タイ☆ ・ガパオライス 肉や野菜をバジルの葉と炒め、ごはんに乗せて食べる料理で、タイではとてもなじみのある料理です。</p> 
2	金	牛乳 ツナチーズサンド カレーポテトサラダ ラタトゥイユスープ 旬の食材:ズッキーニ	牛乳 まぐろ缶 チーズ 鶏肉	食パン マヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	レモン たまねぎ にんじん キャベツ コーン スズキーニ なす にんにく セロリ マッシュルーム トマト缶	605 15.5	
5	月	牛乳 じゃことごまのご飯 ひまわり団子 広東スープ 	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 卵 豆腐	米 麦 ごま パン粉 ごま油 米油 片栗粉	ねぎ たまねぎ ほししいたけ しょうが コーン にんじん たけのこ チンゲンサイ	600 20.1	
6	火	牛乳 バターライス ポークストロガノフ さつまいものフレンチサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖 さつまいも	にんにく セロリ たまねぎ パセリ にんじん きゅうり マッシュルーム フロッコリー コーン トマト缶	608 13.1	
7	水	牛乳 夏ちらし メヒカリのから揚げ 天の川汁 つぶつぶオレンジゼリー 七夕献立☆(旬の食材:メヒカリ)	牛乳 卵 のり メヒカリ 豆腐 寒天	米 砂糖 白ごま 米油 片栗粉 そうめん 焼きふ	かんぴょう ほししいたけ にんじん えだまめ たけのこ ほうれんそう ねぎ オレンジジュース みかん缶	621 18.0	
8	木	牛乳 ゆかりごはん さばの照り焼き 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 麦 米油 白ごま こんにゃく 砂糖 ごま油 じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん ねぎ たまねぎ	630 18.6	
9	金	牛乳 ジャージャー麺 くだもの(すいか)	牛乳 豚肉 みそ	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ すいか	574 15.8	
12	月	牛乳 いわしのかば焼き丼 煮びたし 沢煮碗 土用の丑の日献立	牛乳 いわし 油揚げ 豚肉	米 麦 片栗粉 砂糖	しょうが こまつな はくさい にんじん だいこん みつば ほししいたけ ねぎ	616 17.3	
13	火	牛乳 チキンライス 白いんげんと野菜のスープ ブルーベリーマフィン	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 いんげん豆	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖 ブルーベリージャム	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース しょうが はくさい こまつな	589 14.1	
14	水	牛乳 むろあじのそぼろごはん 白肉じゃが おかしなめだまやき 東京都の食材	牛乳 むろあじ みそ 豚肉 寒天	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ グリンピース もも缶	572 16.4	
15	木	牛乳 黒砂糖パン 魚のさっぱりソース 磯辺ポテト ジュリエンヌスープ	牛乳 ホキ 青のり ベーコン	黒砂糖パン 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ コーン	571 17.9	
16	金	牛乳 夏野菜カレー わかめサラダ ゆでとうもろこし 1年生☆とうもろこしの皮むき 	牛乳 豚肉 ヨーグルト わかめ	米 麦 米油 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ なす さやいんげん かぼちゃ もやし にんじん きゅうり とうもろこし	622 12.9	
19	月	牛乳 ガパオライス ニラともやしのスープ くだもの(冷凍みかん) 世界の料理:タイ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ あかピーマン ピーマン エリンギ もやし にら みかん	614 16.9	
20	火	牛乳 冷やしおろしうどん キャラメルポテト	牛乳 鶏肉	うどん 砂糖 白ごま さつまいも 米油 バター	だいこん しめじ はくさい こまつな にんじん	591 13.1	

※ 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。(14回)

<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	長崎県 千葉県	こまつな	埼玉県 千葉県	ごぼう	青森県 群馬県 宮崎県
しょうが	高知県	セロリ はくさい	長野県	キャベツ	練馬区 群馬県	すいか	茨城県 群馬県
にんじん	千葉県 北海道	フロッコリー 赤ピーマン	長野県	だいこん	練馬区 青森県 北海道	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	愛知県 群馬県 兵庫県	もやし ほうれんそう	栃木県	エリンギ しめじ	長野県	鶏卵	茨城県
さやいんげん	千葉県	かぼちゃ	茨城県	なす	群馬県 茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり なら	群馬県	れんこん ねぎ	茨城県	ちんげんさい ピーマン	茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ズッキーニ	長野県 群馬県	さつまいも	茨城県 千葉県	とうもろこし	練馬区 茨城県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県

栄養素	エネルギー	タンパク質	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	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g
7月分平均(中学年)	600	24.5(16.3%)	20.5(30.7%)	328	85	2.2	272	0.38	0.54	26	5.9	2.7			

※日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。