

7月献立表

令和5年度 練馬区立豊玉南小学校

実施日 日 曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) *中学生値	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)		
3月	牛乳 ゆかりごはん さわらの西京焼き 豆腐団子汁 くだもの(冷凍みかん)	牛乳 さわら みそ とり肉 豆腐	米 麦 芋 白玉粉	生姜 にんじん 大根 えのきだけ 小松菜 みかん	605 17.9	6日(木) ・ ひまわり団子 肉団子の周りにとうもろこしをまぶして蒸した、ひまわりをイメージした肉団子です。
4火	牛乳 大豆入りひじきごはん 野菜チップ 生揚げの吹き寄せ	とり肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 豚肉 厚揚げ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	にんじん ごぼう れんこん かぼちゃ 生姜 干しいたけ だけのたまねぎ グリーンピース	622 18.1	
5水	牛乳 ミルクパン 魚のさっぱりソース コーンポテト ラタトゥイユスープ ★旬の食材「スッキーニ」	牛乳 ホキ とり肉	ミルクパン 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 ジャガ芋 パター	にんにく 生姜 コーン スッキーニ なす たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト缶	586 18.7	7日(金) ☆ 七夕献立
6木	牛乳 じゃことごまのごはん ひまわり団子 冬瓜とチンゲン菜のスープ ★旬の食材「冬瓜(とうがん)」	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉	米 麦 ごま パン粉 ごま油 春雨	ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 コーン にんじん とうがん チンゲンサイ	576 18.8	そうめんての川の川をイメージしたすまし汁や、フルーツを入れた夏らしいゼリーを作ります。
7金	牛乳 夏ちらし 天の川汁 つぶつぶオレンジゼリー ★七夕献立	油揚げ 卵 豚ひき肉 のり 牛乳 豆腐 寒天	米 砂糖 米油 焼きふ そうめん	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん 生姜 だけのこ ほうれん草 ねぎ オレンジジュース みかん缶	548 15.8	
10月	牛乳 枝豆ごはん にぎすの南蛮漬け 五目つま煮 ★旬の食材「枝豆」	牛乳 にぎす 豚肉 大豆	米 もち米 片栗粉 砂糖 米油 こんにゃく ジャガ芋	枝豆 ねぎ 生姜 ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	642 17.3	11日(火) ・ 世界の味めぐり～「韓国」 ・ タッカルビ丼
11火	牛乳 タッカルビ丼 たまごコンスープ ☆世界の味めぐり「韓国」	とり肉 みそ 牛乳 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 ジャガ芋 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ だけのこ コーン ねぎ 小松菜	651 16.3	肉や野菜を炒めて、コチュジャン(韓国みそ)などで味付けをした料理です。
12水	牛乳 なすとトマトのスパゲティ 大根サラダ くだもの(スイカ) 	豚ひき肉 チーズ 牛乳 わかめ	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	パセリ粉 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマト缶 トマトピューレ なす 大根 きゅうり すいか	619 15.6	13日(木) ・ 夏野菜カレー
13木	牛乳 夏野菜カレー 和風じゃこサラダ 蒸しとうもろこし  1年生 とうもろこしの 皮むき活動	豚肉 ヨーグルト 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 パター 小麦粉 ざらめ 白ごま 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ なす さやいんげん かぼちゃ 小松菜 にんじん きゅうり とうもろこし	619 14.1	素揚げしたなす、かぼちゃを入れて、いつものカレーよりも色々な種類のスパイスを使って作る夏バージョンのカレーです。
14金	牛乳 麦ごはん 鮭の黄金焼き 野菜のレモンじょうゆあえ 五目みそ汁	牛乳 鮭 みそ 油揚げ	米 麦 ヨネーズ(エッグフリー) こんにゃく	生姜 もやし きゅうり にんじん レモン 大根 えのきだけ ねぎ	530 20.1	
18火	牛乳 いわしのひつまぶしご飯 煮びたし 沢煮焼 ★土用の丑の日献立	いわし 卵 牛乳 油揚げ 豚肉	米 麦 片栗粉 油 砂糖 米油 白ごま	生姜 こねぎ 小松菜 白菜 にんじん 大根 干しいたけ みつほ ねぎ	570 17.2	18日(火) ・ いわしのひつまぶし丼 「土用の丑の日」にちなんで、うなぎのかわりにいわしを使った「ひつまぶしご飯」を作ります。揚げたいわしに甘辛いタレをからめ、ごはんにまぜます。
19水	牛乳 ガパオライス ニラともやしのスープ フルーツゼリー ☆世界の味めぐり「タイ」	鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳 とり肉 豆腐 アガー	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 赤ピーマン ピーマン エリンギ もやし いら みかん缶 バインアップル缶 桃缶	609 16.7	

* 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、御了承ください。(12回)

*作ってみよう! *「もちもちのリポット」

【材料:5個分】

- ・じゃがいも…360g(中2個くらい)
- ・片栗粉 ……30g
- ・青のり ……適量
- ・塩 ……ひとつまみ
- ・こしょう ……少々



【作り方】

- ①じゃがいもは蒸すかゆでて、なめらかになるまでつぶす。
- ②材料をすべてよく混ぜて生地を作る。
- ③5つに分けて、平たい丸型に成型する。
- ④180℃程度の油できつね色になるまで揚げる。



6月の給食で
みんながよく食べてくれた
メニューです!

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
7月分平均 (中学年)	598	25.7(17.2%)	20.1(30.2%)	338	93	2.4		272	0.40	0.54	26	5.8	2.7		

<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 ごぼう	青森県	えのき	長野県 新潟県	こまつな	東京都	トマト	千葉県
しょうが	高知県	ピーマン・赤ピーマン	茨城県	キャベツ	練馬区 愛知県	すいか	山形県
たまねぎ	香川県 兵庫県 群馬県	もやし	栃木県	だいこん	練馬区 青森県 北海道	とうもろこし	練馬区
にんじん	千葉県 北海道	なす	群馬県 埼玉県	れんこん・チンゲン菜	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
セロリ	長野県	はくさい	長野県	こねぎ	福岡県	米	青森県産「つがるロマン」
さといも	宮崎県 鹿児島県	ねぎ	千葉県 茨城県 秋田県	みつば	静岡県	鶏卵	茨城県
じゃがいも	長崎県	きゅうり	群馬県	ほうれんそう	千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
さやいんげん	千葉県	かぼちゃ	神奈川県 北海道	ズッキーニ	群馬県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県