

7月献立表

令和6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 (g) *中学年班	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)		
1 月	マーボー豆腐丼 牛乳 じゃがいもの中華炒め	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たら ねぎ グリンピース ビーマン	603 16.8	3日(水) ・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。
2 火	バターライス 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き ビーンズポテト コンソメスープ	牛乳 ホキ 大豆 ベーコン とり肉	米 麦 バター マヨネーズ(卵なし) じゃが芋 片栗粉 米油	パセリ粉 コーン にんじん たまねぎ キャベツ	631 15.8	
3 水	じゃことごまのごはん 牛乳 ひまわり団子 とうがんとチンゲン菜のスープ	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉	米 麦 白ごま 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 とうがんと チンゲンサイ	572 18.5	
4 木	スパゲティミートソース 牛乳 コーンサラダ オレンジケーキ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳	米油 スパゲティ 砂糖 小麦粉 豆乳バター きび砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース キャベツ きゅうり コーン オレンジジュース	654 15.4	
5 金	夏ちらし 牛乳 天の川汁 セタフルーツゼリー ★セタ献立	とり肉 えび 牛乳 豆腐 アガー	米 砂糖 焼きふ そうめん	干しいたけ にんじん れんこん 枝豆 たけのこ 小松菜 ねぎ みかん缶 パイナップル 桃缶	541 16.6	
8 月	ガバオライス 牛乳 ニラともやしのスープ くだもの(小玉すいか) ★世界の味めぐり「タイ」	鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳 とり肉 豆腐	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 赤ヒューマンビーマン エリンギ もやし たら すいか	595 16.7	8日(月) ～世界の味めぐり～ 「タイ」 ・ガバオライス とり肉や豚肉を野菜と炒 めてパシルを使って味付 けをしたタイ料理です。
9 火	ミルクパン 牛乳 ベーコンとポテトのキッシュ ポトフ ★オリンピックメニュー「フランス」	牛乳 ベーコン 生クリーム 卵 チーズ ワインナー 豚肉	ミルクパン 米油 じゃが芋	たまねぎ ビーマン にんにく にんじん キャベツ	654 17.3	
10 水	麦ごはん 牛乳 豚肉ととうがんのみそ炒め さつま汁 ぶどうゼリー ★旬の食材「とうがん」	牛乳 豚肉 みそ とり肉 油揚げ アガー	米 麦 米油 砂糖 さつま芋 こんにゃく	にんじん 大根 とうがんと ごぼう ねぎ ぶどうジュース	618 16.2	
11 木	夏野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ 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	米 麦 米油 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ なす 枝豆 かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん りんご とうもろこし	615 13.0	
12 金	枝豆ごはん 牛乳 にぎすの南蛮つけ 五目うま煮 ★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 じゃが芋	枝豆 ねぎ 生姜 ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん	698 16.4	
16 火	スタミナ丼 牛乳 トックスープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 麦 米油 片栗粉 トック	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン 白菜 ねぎ	595 15.4	
17 水	大豆入り昆布ごはん 牛乳 さば揚げ煮 かきたま汁	とり肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 さば 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	干しいたけ にんじん 生姜 ねぎ 小松菜	630 20.2	
18 木	ジャージャー麺 牛乳 フルーツポンチ	豚ひき肉 みそ 牛乳 寒天	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 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ みかん缶 パイナップル 桃缶	569 15.6	

※ 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。(13回)

＊親子で作ってみよう！＊「練馬スパゲティ」

【材料:4～5人分】

- ・大根 …450g
- ・ツナ …150g
- ・A 砂糖 …大さじ1
- ・A しょうゆ …大さじ1と1/2
- ・A 塩 …少々
- ・A 酢 …大さじ1

【作り方】

- ※事前に大根をすりおろす ※ツナ缶は油をきっておく
- ① 調味料Aとおろした大根を火にかけて煮込む。
- ② 1の味がなじんだら、ツナ缶を加え、さらに煮込む。
- ③ スパゲティは、塩(分量外)を加えたたっぷりの湯で茹でる。
- ④ 3のスパゲティが茹であがったら、オリーブ油をまぶしておく。
- ⑤ 4に2をかけ、最後に刻みのりを飾る。



みんながよく食べてくれる、
練馬区のオリジナル
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	B2 mg			C mg
7月分平均 (中学年)	613	25.2g(16.5%)	20.6g(30.3%)	318	91	2.2	274	0.43	0.53	25	8.2	2.6

<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	えのき	長野県 新潟県	こまつな	埼玉県 千葉県 東京都	米	秋田県産「萌えみのり」
しょうが	高知県	しめじ	長野県 新潟県	キャベツ	茨城県 群馬県	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
たまねぎ	兵庫県 北海道 練馬区	もやし	栃木県	かぼちゃ	茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
じゃがいも	茨城県 千葉県	ピーマン	茨城県	さやいんげん	千葉県 茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	長野県 静岡県	はくさい	茨城県 長野県	にら	栃木県 群馬県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	千葉県 茨城県 北海道	ねぎ	埼玉県 群馬県 茨城県	とうがんと	千葉県 愛知県	こねぎ	静岡県 千葉県
きゅうり	埼玉県 千葉県	れんこん	茨城県 熊本県	ほうれんそう	栃木県 群馬県	小玉すいか	群馬県 千葉県
ごぼう	群馬県						