



7月の献立表

平成25年度 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g
				赤:おもに体をつくるものになる食品	黄:おもにエネルギーのもとになる食品	緑:おもに体の調子を整えるものになる食品	
1	月	○	ごはん・みそ汁 手作りさつまあげ じゃこ入りごまあえ・海苔の佃煮	牛乳 すけとうだら、豆腐、みそ レンズ豆、卵、わかめ ちりめんじゃこ、焼きのり	米 麦、小麦粉、砂糖 油、ごま、ごま油	にんじん、ほうれん草 ごぼう、しょうが、もやし キャベツ、ねぎ、大根	617 26.6
2	火	○	食パン・はちみつ 白身魚のムニエル・レモンソース 大豆入りサラダ・ごまポテト	牛乳 ホキ、大豆、わかめ	食パン 小麦粉、砂糖、じゃがいも はちみつ、バター、リンゴ油 ごま油、サラダ油、ごま	パセリ、にんじん、レモン きゅうり、もやし	650 25.3
3	水	○	カレーピラフ ツナのチーズローフ ベーコンと野菜のスープ	牛乳 豚肉、ツナ、卵 ベーコン、チーズ	米 パン粉、バター、サラダ油	にんじん、パセリ、玉ねぎ マッシュルーム、コーン ねぎ、キャベツ	671 27.8
4	木	○	あしたばパン・鶏ささみのアモンドフライ ハッシュドポテト・じゃこ入りサラダ ☆飲み物セレクト	牛乳 鶏肉、卵、チーズ ちりめんじゃこ	あしたばパン 小麦粉、パン粉、じゃがいも 砂糖、ローストアモンド	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	600 28.9
5	金	○	枝豆ごはん まさご揚げ 七タ汁	牛乳 油揚げ、卵、豆腐、鶏肉 レンズ豆、なると、こんぶ	米 砂糖、でんぷん、くず粉 そうめん、麩、サラダ油	にんじん、えだまめ、玉ねぎ グリーンピース、ねぎ	654 27.5
8	月	○	四川みそ豆腐丼 レタスのスープ ナムル	牛乳 豚肉、みそ、八丁みそ 豆板醤、豆腐	米 麦、砂糖、くず粉 サラダ油、ごま油	にんじん、チンゲン菜、パセリ ほうれん草、にんにく、しょう が、干ししいたけ、たけのこ 玉ねぎ、レタス、コーン、もやし	612 24.8
9	火	○	ショートニングパン 魚の元ゴットソース・キャベツサラダ スパイシーポテト	牛乳 ホキ、ベーコン	ショートニングパン 砂糖、じゃがいも サラダ油	トマト、にんじん、玉ねぎ きゅうりピクルス、キャベツ きゅうり	605 24.6
10	水	○	ごはん・みそ汁 アジの甘酢ソースかけ 変わりごまあえ・かつおでんぶ	牛乳 アジ、油揚げ、豆腐 みそ、花かつお	米 麦、でんぷん、砂糖 油、ごま油、ごま	ほうれん草、にんじん もやし、大根、ねぎ	619 25.4
11	木	○	さっぱりゴマみそラーメン ☆ゼリーセレクト A: ゴージャスプリン B: ゴージャスピーチゼリー	牛乳 鶏肉、みそ、パールアガー ホイップクリーム	蒸し中華めん 砂糖、サラダ油、ごま油 ごま	にんじん、キャベツ、もやし きゅうり、ももジュース さくらんぼ	A: 691 27.5 B: 692 25.4
12	金	○	梅若ごはん・吉野汁 ししゃもの磯辺揚げ じゃがいもの甘辛煮	牛乳 鶏肉、油揚げ、かまぼこ 卵、わかめ、ししゃも あおのり	米、もち米 でんぷん、こんにゃく、砂糖 あられ麩、くず粉、小麦粉 じゃがいも、ごま、サラダ油	にんじん、梅干し、ねぎ 玉ねぎ	637 23.1
16	火	○	チキンライス イタリアンスープ パリパリサラダ	牛乳 鶏肉、ベーコン、卵 粉チーズ	米 パン粉、ワンタンの皮 はちみつ、バター、サラダ油	トマトジュース、にんじん ほうれん草、玉ねぎ マッシュルーム、コーン キャベツ、きゅうり	672 26.1
17	水	○	チリドッグパン じゃがくん トマトスープ	牛乳 豚肉、フランクフルト みそ、鶏肉	コッペパン 砂糖、小麦粉、じゃがいも くず粉、サラダ油 ローストアモンド	にんじん、完熟トマト 玉ねぎ、レタス	639 24.8
18	木	○	カラフルポーク丼 海草サラダ ☆冷凍フルーツセレクト	牛乳 豚肉、卵、わかめ	米 麦、でんぷん、砂糖、くず粉 サラダ油、ごま油、ごま	赤ピーマン、玉ねぎ えだまめ、きゅうり、もやし 冷凍くだもの	712 26.9

* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。



学校給食費の徴収にご協力ください。

今月の引落日は7月4日(木)です。

* 夏休み中ですが8月5日(月)にも引き落としがありますので残高確認をお願いします。

