

# 7月の献立表

平成26年 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 <small>たんぱく質</small>
				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	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・じゃが芋とベーコンのスープ	牛乳 ホキ、大豆、ベーコン わかめ	食パン 小麦粉、砂糖、じゃがいも はちみつ、バター、サラダ油 オリーブ油、ごま油	パセリ、にんじん、小松菜 レモン、きゅうり、もやし、玉ねぎ	644 26.0
2	水	○	四川みそ豆腐丼 レタスのスープ ナムル	牛乳 豚肉、赤みそ、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 干しいたけ、たけのこ、玉ねぎ レタス、コーン缶、もやし	612 24.8
3	木	○	バナナトースト ボルシチ じゃこ入りサラダ	牛乳 豚肉、ベーコン、いんげん豆 生クリーム、ちりめんじゃこ	食パン グラニュー糖、じゃがいも 砂糖、バター、サラダ油 ごま油	にんじん、トマト缶、バナナ しょうが、にんにく、かぶ キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	635 23.6
4	金	○	ごはん アジの甘酢ソースかけ 韓国風肉じゃが・もやしの塩ナムル	牛乳 あじ、豚肉、コチュジャン	米 麦、でんぷん、砂糖、 じゃがいも、しらたき、砂糖 ごま油、ごま、サラダ油	赤ピーマン、にんじん、にんにく 玉ねぎ、ねぎ、もやし	694 27.7
7	月	○	枝豆ごはん まさご揚げ 七夕汁・さくらんぼ	牛乳 油揚げ、卵、豆腐、鶏肉 レンズまめ、鶏肉、なると 昆布	米 砂糖、でんぷん、くず粉 そうめん、星の麩、サラダ油	にんじん、えだまめ、玉ねぎ グリーンピース、ねぎ、さくらんぼ	664 27.7
8	火	○	食パン・手作りピーチジャム 魚のラビゴットソース・スパイシーポテト バリバリサラダ ☆飲み物セレクト	牛乳 ホキ、ベーコン	食パン 砂糖、じゃがいも、ワンタンの皮 はちみつ、コーンスターチ 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、黄桃缶、ももジュース	619 24.8
9	水	○	ごはん なすのマーボーあんかけ ワンタンスープ・小松菜とひじきのナム	牛乳 豚肉、鶏肉、おから、みそ 豆板醤、豚肉、芽ひじき	米 麦、でんぷん、ワンタンの皮 サラダ油、ごま油、ごま	赤ピーマン、にんじん、小松菜 なす、玉ねぎ、干しいたけ ねぎ、にんにく、しょうが、白菜 もやし	614 23.7
10	木	○	さっぱりゴマ味噌ラーメン ☆ゼリーセレクト A:ゴーヤスパイーチゼリー B:フルーツいっぱいカルピスゼリー	牛乳 鶏肉、みそ、パールアガー ホイップクリーム、乳酸飲料	蒸し中華めん 砂糖、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 みかん缶	A:687 25.4 B:661 25.0
11	金	○	梅若ごはん ししゃもの磯辺揚げ じゃがいもの甘辛煮・吉野汁	牛乳 卵、鶏肉、油揚げ、かまぼこ わかめ、ししゃも、あおのり	米 もち米、小麦粉、ごま、砂糖 じゃがいも、でんぷん、こんにやく あられ麩、くず粉、サラダ油	にんじん、梅干し、玉ねぎ、ねぎ	637 23.1
14	月	○	ごはん・手作りふりかけ いかの七味焼・変わりごまあえ なめこ汁・手作りふりかけ	牛乳 いか、豆腐、みそ、花かつお ちりめんじゃこ、あおのり	米 麦、砂糖、ごま、ごま油	ピーマン、ほうれん草、にんじん にんにく、しょうが、ねぎ、りんご もやし、なめこ	615 29.4
15	火	○	セサミトースト じゃがくん トマトスープ	牛乳 みそ、鶏肉、豆腐、卵	食パン グラニュー糖、じゃがいも、砂糖 くず粉、ソフトマーガリン、ごま ローストアーモンド、サラダ油	完熟トマト、玉ねぎ、レタス	606 21.4
16	水	○	キムチチャーハン 豆腐シューマイ わかめスープ	牛乳 ベーコン、卵、鶏肉、絞豆腐 豚肉、卵、わかめ	米 シューマイの皮、くず粉、サラダ油 ごま油、ごま	キムチ、しょうが、玉ねぎ たけのこ、ねぎ	611 27.2
17	木	○	黒砂糖コッパパン 魚の香草焼・バミセリスープ カレードレッシングサラダ	牛乳 さけ、ベーコン	黒砂糖コッパパン じゃがいも、バミセリ、砂糖 オリーブ油、バター、サラダ油	にんじん、ピーマン、パセリ にんにく、レモン、玉ねぎ キャベツ、きゅうり	625 28.5
18	金	○	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(金)です。

\* 夏休み中ですが8月4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。

