

7月の献立表

平成29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のになる食品	緑:おもに体の調子を整えるものになる食品	
3月	○		ごはん 生揚げのそぼろあん うめおかかあえ みそ汁	生揚げ 鶏肉 みそ 牛乳 生わかめ	米 米粒麦 砂糖 でん粉 米サラダ油 ごま油	にんじん 葉ねぎ にんにくしょうが 玉ねぎ ぶなしめじ 大根 きゅうり ねり梅 ねぎ キャベツ	607 25.8
4月	○		ごはん いかのネギソースかけ 春雨スープ ★ゼリーセレクト ゴージャスピーチゼリー・ゴージャスクレープゼリー	いか 豚肉 豆腐 牛乳 パールアガー ホップクリーム	米 米粒麦 でん粉 薄力粉 砂糖 くず粉 はるさめ(乾) 揚げ油 米サラダ油 ごま油	小松菜 しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ ぶなしめじ ももジュース ぶどうジュース	*640 24.8
5月	○		五目うどん みそポテト	豚肉 油揚げ 板なしかまぼこ みそ 牛乳	うどん くず粉 じゃがいも 薄力粉 砂糖 揚げ油	にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	598 23.3
6月	○		枝豆と梅ちりめんのごはん ハンバーグ和風あんかけ みそ汁	豚肉 豆腐 鶏卵 油揚げ みそ 牛乳	米 米粒麦 パン粉 砂糖 くず粉 米サラダ油	にんじん 冷凍えだまめ 玉ねぎ えのきたけ 干し椎茸 なす ねぎ 冷凍グリーンピース	615 26.5
7月	○		鮭ちらしずし 小松菜のごま和え 七夕汁 お星様らふく	鶏卵 さけ 油揚げ 鶏肉 板なしかまぼこ 牛乳 だし 昆布	米 上白糖 そうめん(乾) 麩 米サラダ油 ごま 有塩バター	にんじん さやいんげん 小松菜 オクラ かんぴょう 干し椎茸 緑豆もやし	607 22.3
10月	○		きな粉揚げパン ポークビーンズ 海草サラダ	きな粉(大豆) 大豆(乾) 豚肉 ベーコン 牛乳 カットわかめ	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 揚げ油 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん パセリ 玉ねぎ きゅうり 緑豆もやし キャベツ	638 25.4
11月	○		ごはん さばのおろしソース かみなり汁	さば 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 米粒麦 でん粉 砂糖 板こんにやく 揚げ油 ごま油	にんじん 小松菜 しょうが 大根 ねぎ	634 25.5
12月	○		カラフルポーク丼 小松菜とひじきのナムル ★冷凍フルーツセレクト みかん・パイナップル・皮付きりんご	豚肉 鶏卵 牛乳 芽ひじき	米 米粒麦 でん粉 砂糖 くず粉 揚げ油 米サラダ油 ごま油 ごま	赤ピーマン 小松菜 にんじん 玉ねぎ 冷凍えだまめ 緑豆もやし にんにくしょうが 冷凍みかん 冷凍皮付きりんご 冷凍パイナップル	*667 26.3
13月	○		さっぱりゴマ味噌ラーメン 蒸しとうもろこし じゃこ入りサラダ	鶏肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	蒸し中華めん 砂糖 ごま油 ごま 米サラダ油	にんじん 緑豆もやし きゅうり とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	668 27.8
14月	○		ごはん ししゃもの磯辺揚げ じゃが芋のきんぴら とうがんのすまし汁	鶏卵 さつま揚げ 鶏肉 牛乳 ししゃも あおのり	米 米粒麦 薄力粉 じゃがいも 突こんにやく 砂糖 揚げ油 米サラダ油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 とうがん 干し椎茸	577 20.9
18月	○		ごはん あじフライ じゃことおかかの和え物 みそ汁	アジ 鶏卵 花かつお みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 薄力粉 パン粉 砂糖 揚げ油	小松菜 にんじん 西洋かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ	611 26.1
19月	○		夏野菜のカレー 大豆入りサラダ ★飲み物セレクト 牛乳コーヒーマスタード(ストロベリー・プレーン・キウイ)	豚肉 大豆(乾) 牛乳コーヒーマスタード カットわかめ	米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米サラダ油 揚げ油 バター ごま油	トマト 西洋かぼちゃ にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ ズッキーニ 冷凍コーン なす きゅうり 緑豆もやし	*669 17.3
20月	○		チキンライス まめまめキッシュ コーンスープ	鶏肉 ベーコン 鶏卵 いんげん豆 ひよこまめ 牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	米 くず粉 バター 米サラダ油	トマトジュース にんじん ピーマン 小松菜 玉ねぎ ぶなしめじ 冷凍コーン	628 27.1

* 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。
* セレクト給食の日の栄養価はそれぞれゴージャスピーチゼリー、冷凍みかん、牛乳コーヒーマスタードを選んだ場合の数値となります。



学校給食の徴収にご協力ください。
今月の引き落とし日は7月31日(月)です。
また、次月は8月31日(水)です。
よろしく申し上げます。