

7月の献立表

令和元年度 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とになる食品	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とになる食品	
1	月	○	カレーうどん ゴーヤとコーンのかきあげ こくとうきなこだいず	ぶた肉 牛乳 ちくわ 鶏卵 大豆 きな粉	うどん でん粉 小麦粉 あげ油 黒砂糖	にんじん たまねぎ ほうれん草 長ねぎ ゴーヤ コーン	619 25.1
2	火	○	たこめし かぼちゃとあつあげのもの こまつなのごまみそあえ 【デザートセレクト】 おかしなおかしなめだまやき/UFOゼリー	まだこ 油揚げ 牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ 寒天 カルピス ゼラチン	米 もち米 米サラダ油 砂糖 くず粉 白すりごま 白玉団子	しょうが ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎさやいんげん こまつな 緑豆もやし 黄桃缶/パイン缶	683 24.5
3	水	○	メキシカンライス あじのラビゴットソース パセリポテト オニオンスープ	ソーセージ 牛乳 あじ レンズ豆	米 米粒麦 米サラダ油 バター 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン ピクルストマト パセリ コーン	601 22.6
4	木	○	マーボーなすどん ツナドレサラダ	ぶた肉 牛肉 とうふ みそ 牛乳 ツナ缶	米 米粒麦 米サラダ油 あげ油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにくしょうが 干しいたけ にんじんたまねぎ 長ねぎ なす グリーンピース キャベツ 小松菜 きゅうり コーン	621 23.5
5	金	○	あなごちらしずし たなばたじる たなばたゼリー	鶏卵 あなご 油揚げ 牛乳 とり肉 なると 寒天 アガー	米 砂糖 米サラダ油 そうめん ふ	かんぴょう 干しいたけ にんじん さやいんげん 小松菜 長ねぎ ぶどうジュース りんごジュース ナタデココ缶	634 21.3
8	月	○	きびごはん のりのつくだに にくじゃが じゃことおかかのあえもの	牛乳 焼きのり ぶた肉 ちりめんじゃこ	米 きび 砂糖 じゃがいも こんにやく 米サラダ油	にんじん たまねぎ 干しいたけ さやえんどう 小松菜 キャベツ	572 21.1
9	火	○	だいずいりひじきごはん しろみぎかなのいそべあげ かきたまじる くだもの	ひじき ぶた肉 油揚げ 大豆 牛乳 ホキ 青のり 鶏卵 とり肉 とうふ	米 米サラダ油 こんにやく 砂糖 小麦粉 でん粉	にんじん 長ねぎ ほうれん草 さくらんぼ	593 29.6
10	水		ミルクパン タンドリーチキン じゃこ入りサラダ ヌードルスープ 【のみものセレクト】 牛乳コーヒー/ジョア(プレーン) /ジョア(ストロベリー)/ミルージュ	とり肉 ヨーグルト ちりめんじゃこ ぶた肉 コーヒー牛乳/ジョア/ミルージュ	ミルクパン 米サラダ油 ごま油 砂糖 じゃがいも うどん	パインアップルジュース キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが にんじん	625 28.1
11	木	○	カラフルポークどん ほうれんそうのごまあえ しらたまフルーツポンチ	豚肉 卵 牛乳 豆腐	米 米粒麦 でん粉 米サラダ油 砂糖 ごま油 白すりごま 白玉粉	たまねぎ 赤ピーマン 枝豆 ほうれん草 もやし にんじん 黄桃缶 パインアップル缶 みかん缶	771 27.5
12	金	○	さっぱりごまみそラーメン むしとうもろこし	とり肉 みそ 牛乳	中華めん 砂糖 ごま油 白ごま	にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	628 27.7
16	火	○	じゃこいりわかめごはん さかなのしめじいりマヨネーズやき わふうワンタンスープ	ちりめんじゃこ 牛乳 ホキ みそ チーズ ぶた肉 炊き込みわかめの素	米 米粒麦 白ごま マヨネーズ 米サラダ油 ワンタンの皮 ごま油	しめじ たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草	602 25.6
17	水	○	ぶたにくとあつあげのキムチどん じゃこいりごまあえ	ぶた肉 生揚げ 八丁みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 ごま油 砂糖 白ごま でん粉 白ねりごま	にんにく 白菜キムチ たまねぎ にんじん 長ねぎ こまつな もやし キャベツ	605 27.3
18	木	○	きなこあげパン チリコンカン かいそうサラダ	きな粉 牛乳 ぶた肉 大豆 いんげん豆 チーズ わかめ	ミルクパン あげ油 砂糖 米サラダ油 じゃがいも ごま油 白すりごま	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 きゅうり もやし	658 26.7
19	金	○	なつやさいのカレー だいずいりサラダ 【れいとうくだものセレクト】 みかん/パイン/かわつきりんご	ぶた肉 牛乳 大豆 わかめ	米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ トマト ズッキーニ コーン かぼちゃ なす きゅうり にんじん もやし みかん りんご パイン	730 21.1

※ 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。

※ 7月の生乳予定産地は、東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道です。その他生鮮品の産地等は栄養士までお問い合わせください。

※ 7月のくだものは、さくらんぼを予定しています。

早ね早おき朝ごはん



学校給食費の納入にご協力ください。
7月分の引き落とし日は7月30日(火)です。