

7月の献立表

令和2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 1人1食→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	水	○	たこめし だんごじる れいとうパイ	たこ 油揚げ 牛乳 とり肉	米 もち米 白玉粉 薄力粉 板こんにゃく	生姜 ごぼう にんじん 大根 えのきだけ 小松菜 ねぎ 冷凍パイ	599 22.3
2	木	○	マーボーなすどん こまつなのしょうがいため	ぶた肉 牛肉 豆腐 八丁味噌 牛乳 さつま揚げ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 米ぬか油 揚げ油 上白糖 くす粉 ごま油 米サラダ油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ なす グリーンピース 小松菜 ぶなしめじ	582 24.5
3	金	○	しのだどんぶり じゃがいものきんぴら	油揚げ とり肉 レンズ豆 なた 牛乳 ぶた肉	米 米粒麦 上白糖 米ぬか油 じゃがいも こんにゃく ごま油 ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ だけのこ さやいんげん	631 24.8
6	月	○	ごもくあんかけやきそば ごまポテト	ぶた肉 なた 牛乳	むし中華めん 米ぬか油 上白糖 くす粉 じゃがいも バター ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ だけのこ ねぎ 白菜 チンゲンサイ にはら	605 23.1
7	火	○	かきあげどん たなばたじる	竹輪 干し桜えび 鶏卵 牛乳 とり肉 なた	米 米粒麦 さつまいも 薄力粉 揚げ油 三温糖 そうめん 麩	にんじん たまねぎ コーン 万能ねぎ 小松菜 ねぎ	639 19.6
8	水	○	ツナのホットサンド ポークビーンズ	レンズ豆 ツナ缶 チーズ 牛乳 大豆 ぶた肉 ベーコン	コッパン 米ぬか油 マヨネーズ じゃがいも 三温糖	たまねぎ コーン パセリ にんじん トマトピューレ	605 26.2
9	木	○	カラフルポークどん あつあげとこまつなのオイスターいため	ぶた肉 鶏卵 牛乳 厚揚げ	米 米粒麦 でん粉 米ぬか油 上白糖 ごま油 くす粉	たまねぎ 赤ピーマン 枝豆 小松菜 えのきだけ 生姜	667 27.5
10	金	○	キムチチャーハン かんこくふうにくじゃが ホットック	ベーコン 鶏卵 牛乳 ぶた肉 豆腐 きな粉	米 米ぬか油 じゃがいも しらたき 中ざら糖 ごま 揚げ油 白玉粉 薄力粉 上白糖 コーンフレーク はちみつ 黒砂糖	キムチ チンゲンサイ にんにく たまねぎ 赤ピーマン ねぎ	710 24.3
11	土	○	なつやさいのカレー	ぶた肉 牛乳	米 米粒麦 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 バター	生姜 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	634 18.4
13	月	○	わかめごはん なまあげのふきよせに	炊き込みわかめの素 牛乳 厚揚げ とり肉	米 米粒麦 ごま 米ぬか油 板こんにゃく 上白糖 でんぷん	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ だけのこ さやいんげん	563 21.5
14	火	○	チキンライス ホタテとえだまめのキッシュ きゃべつのにんにくソテー	とり肉 牛乳 ほたて ベーコン 鶏卵 生クリーム チーズ	米 オリーブ油 米ぬか油 ぎょうざの皮	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく キャベツ ぶなしめじ パセリ	603 27
15	水	○	ちゅうかどん さんしょくいためナムル	ぶた肉 いか かまぼこ うすら卵 牛乳	米 米粒麦 米ぬか油 上白糖 くす粉 でん粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん だけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ チンゲンサイ ほうれん草 豆もやし	572 23.1
16	木	○	ごはん さばのおろしソース かわりにびたし	牛乳 さば 凍り豆腐 油揚げ	米 米粒麦 揚げ油 でん粉 上白糖 つぎこんにゃく	生姜 大根 小松菜 にんじん 干しいたけ	650 25.2
17	金	○	コーンごはん ハンバーグ トマトスープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 レンズ豆 とり肉 豆腐 鶏卵	米 オリーブ油 バター パン粉 でん粉 上白糖 米ぬか油 くす粉	コーン パセリ たまねぎ にんにく 生姜 トマトピューレ トマトレタス	683 28.8
20	月	○	カレーうどん ミルクかんでん	ぶた肉 牛乳 粉寒天	うどん くす粉 上白糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	516 20.4
21	火	○	うなたまどん とんじる	鶏卵 うなぎ 牛乳 ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 米粒麦 米ぬか油 上白糖 板こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 大根 ねぎ	658 26.9
22	水	○	ピラフ さかなのこうそうやき カラフルソテー	ベーコン 牛乳 鮭	米 オリーブ油 米ぬか油 じゃがいも バター	にんじん ぶなしめじ たまねぎ 青ピーマン コーン パセリ にんにく レモン ほうれん草	535 23.6
27	月	○	えだまめとわかめのごはん ゆでぶたにくのあまからみそいため りんごゼリー	炊き込みわかめの素 牛乳 ぶた肉 パールアガー	米 もち米 ごま 米ぬか油 上白糖 くす粉	枝豆 キャベツ 青ピーマン 赤ピーマン ねぎ 生姜 にんにく チンゲンサイ りんごジュース	610 22.5
28	火	○	ぶどうパン かつおのメンチカツ こまつなとしめじのソテー	牛乳 かつお 鶏卵 ベーコン	ぶどうパン パン粉 薄力粉 揚げ油 米ぬか油	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん 小松菜 ぶなしめじ レモン	582 23.6
29	水	○	西湖（シーホー）どうふどん こまつなとひじきのあまからいため	ぶた肉 豆腐 牛乳 芽ひじき	米 米粒麦 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ だけのこ トマト ねぎ にはら 小松菜 にんじん	556 20.5
30	木	○	なめし とりにくのからあげ きざみこんぶのもの	ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 刻み昆布 凍り豆腐 さつま揚げ	米 米粒麦 ごま 揚げ油 でん粉 薄力粉 米ぬか油 上白糖	生姜 干しいたけ にんじん	662 25.9
31	金	○	スパゲッティミートビーンズ フルーツポンチ	ぶた肉 とり肉 チーズ 大豆 牛乳 寒天缶	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 薄力粉 上白糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ マッシュルーム 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	708 25.3

※ 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。

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（木）です。

