



# 令和4年 7月の献立表

練馬区立仲町小学校



日	曜日	献立名 ★：アレルギー対応メニュー、食材	おもな食品とはたらき			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	金	チンジャオロースどん ★トマトとたまごのちゅうかスープ	豚肉 ★牛乳 とり肉 ベーコン ★卵	米 大麦 米油 ジャガイモ 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 赤ピーマン ピーマン トマト あさつき	541	24.8
4	月	むぎごはん ★だいずとじゃこのごまからめ しおにくじゃが キャベツとあおなのおかかあえ	★牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 さつま揚げ かつお節	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖 ★白ごま ジャガイモ しらたき ごま油	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり	590	25.7
5	火	とりごぼうおこわ かぼちゃとあつあげのもの ★ししゃものねぎソース	とり肉 油揚げ ★牛乳 豚ひき肉 厚揚げ ★子持ちししゃも	米 もち米 米油 砂糖 でん粉 小麦粉 片栗粉	生姜 ごぼう にんじん さやいんげん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	610	24.9
6	水	チリビーンズライス むしどりサラダ バレンシアオレンジ	豚ひき肉 大豆 いんげん豆 チーズ ★牛乳 とり肉	米 大麦 オリーブ油 米油 ジャガイモ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ粉 キャベツ もやし きゅうり 生姜 オレンジ	577	22.2
7	木	★あなごいりちらしすし たなばたじる むしとうもろこし ★おほしさまゼリー	油揚げ しらす干し あなご ★卵 のり ★牛乳 とり肉 かまぼこ 寒天	米 砂糖 焼きふ 片栗粉 ひやむぎ	干しいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう 大根 ねぎ ほうれん草 とうもろこし ぶどうジュース ★ナタデココ缶	542	20.6
8	金	むぎごはん さわらのさいきょうやき ★くきわかめのきんぴら こまつなととうふのみそしる	★牛乳 さわら みそ わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐	米 大麦 米油 しらたき 砂糖 ★白ごま ごま油 ジャガイモ	ごぼう にんじん さやいんげん 小松菜 ねぎ	585	28.0
11	月	まるパン しろインゲンまめのコロケ ミネストローネ	★牛乳 豚ひき肉 いんげん豆 ベーコン 大豆	丸パン 米油 ジャガイモ マッシュポテト 小麦粉 パン粉 マカロニ バター	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ トマト缶 パセリ	548	21.3
12	火	★ぶたにくとあつあげのキムチどん きりぼしだいこんのちゅうかサラダ メロン	豚肉 厚揚げ みそ ★牛乳 わかめ	米 大麦 ごま油 砂糖 ★白ごま 片栗粉 米油	にんにく キムチ(調味料-27品不使用) たまねぎ にんじん ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり メロン	599	26.5
13	水	むぎごはん ★さばのこうみやき ★にんじんシリシリ だいこんとじゃがいものみそしる	★牛乳 さば まぐろ ★卵 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 ★ごま 米油 ジャガイモ	生姜 にんにく にんじん 大根 ねぎ 小松菜	593	27.1
14	木	★わかめいりえだまめごはん ★しんじゅだんご とうがんのスープ	炊き込みわかめの素 ★牛乳 豚ひき肉 ★卵 とり肉	米 もち米 ★白ごま パン粉 ごま油	枝豆 ねぎ 干しいたけ 生姜 とうがん にんじん 小松菜	559	24.7
15	金	マーボーなすとうふどん ひえひえカルピスポンチ	豚ひき肉 みそ 豆腐 ★牛乳 寒天	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 でん粉 カルピス ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ 大根 にんじん なす たけのこ みかん缶 パインアップル缶 桃缶	598	21.5
19	火	なつやさいのカレーライス こまつなとコーンのサラダ れいとうみかん	豚肉 ★牛乳	米 大麦 米油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト かぼちゃ ピーマン なす さやいんげん キャベツ 小松菜 コーン みかん	624	18.4

※食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## ★1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
7月の平均	581	16.4 % (23.8g)	29.4 % (19.0g)	323	90	2.2	240	0.43	0.49	29	5.9	2.1

## \*給食レシピ紹介\*

### ★青椒肉絲(チンジャオロース)★

<材料(4人分)>	<調味料>
豚もも肉(細切り).....200g	炒め油.....適量
しょうが.....1かけ	①塩.....ひとつまみ
にんにく.....1かけ	①こしょう.....少々
玉ねぎ.....1/2個	①酒.....大さじ1
たけのこ、じゃがいも .....どちらか1個分	片栗粉.....大さじ1
赤パプリカ.....1/4個	★酒.....大さじ1
青ピーマン.....3個	★しょうゆ.....大さじ1
	★砂糖.....小さじ1/2
	★オイスターソース.....大さじ1

### <作り方>

- しょうが、にんにくはみじん切り、ピーマン、パプリカは種をとり細切りにする。玉ねぎはスライス、たけのこは干切り、じゃがいもは干切りにして水にさらし、水気を切る。
- 豚もも肉は細切りにして①を加え、片栗粉をまぶす。
- 油を熱してにんにく、しょうがを炒めて香りを出し、2をほぐしながら炒める。色が変わったら野菜を入れ、しんなりするまで炒める。
- ★の調味料は合わせておく。
- 火を弱め、4をよくかき混ぜてから入れる。調味料が絡めばできあがり。



★しょうが、にんにくはチューブのものでOKです。豚肉は豚バラ肉や豚小間、豚ロースなどお好みの部位をお使いください。仕上げにごま油を加えてもおいしいです。