



令和5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	赤のたべもの		黄色のたべもの		緑の食べもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g
			おもに体をつくるものになる		おもにエネルギーのもとになる		おもに体の調子を整えるものになる			
3	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	大豆 豚肉 さつま揚げ かつお節	★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 しらたき	米油 ★白ごま ごま油	にんじん 小松菜 生姜 たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	590	25.7	
4	火	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 とり肉 ベーコン 豆腐 ★卵	★牛乳	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	赤ピーマン ピーマン トマト 小松菜 あさつき	554	26.3	
5	水	むぎごはん ぎ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	さわら みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	★牛乳 わかめ	米 大麦 しらたき 砂糖 じゃが芋	米油 ★白ごま ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜	585	28.0	
6	木	チリビーンズライス むしどりサラダ くだもの(パレンシアオレンジ)	豚ひき肉 大豆 いんげん豆 とり肉	チーズ ★牛乳	米 大麦 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 米油	にんじん トマト缶 パセリ粉 小松菜	559	21.9	
7	金	★ちらしずし たなばたじる むしとうもろこし たなばたゼリー	油揚げ あなご ★卵 とり肉 かまぼこ ゼラチン	しらす干しのり ★牛乳 寒天	米 砂糖 焼きふ 片栗粉 ひやむぎ ジュース カルピス	米油	にんじん さやえんどう ほうれん草	544	22.2	
10	月	★ぶたにくとあつあげのキムチどん ★あおなとにんじんのナムル	豚肉 厚揚げ みそ	★牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ★白ごま ★白すりごま	にんじん 小松菜	565	26.4	
11	火	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	さば まぐろ ★卵 油揚げ みそ	★牛乳	米 大麦 砂糖 じゃが芋	★ごま 米油	にんじん いら 小松菜	593	27.1	
12	水	★えだまめいりわかめごはん ★しんじゅだんご とうがんのスープ	豚ひき肉 ★卵 とり肉	炊き込みわかめ の素 ★牛乳	米 もち米 パン粉 じゃが芋	★白ごま ごま油	にんじん 小松菜	570	25.0	
13	木	★マーボーナスとうふどん ★はるさめサラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐	★牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	米油 ごま油 ★白すりごま	いら にんじん 小松菜	571	22.0	
14	金	むぎごはん ★てづくりふりかけ ★かぼちゃとあつあげのもの ★ししゃものねぎソース	かつお節 豚ひき肉 厚揚げ	★牛乳 ちりめんじゃこ 青のり のり ★ししゃも	米 大麦 砂糖 でん粉 小麦粉 片栗粉	★白ごま 米ぬか油 米油	にんじん かぼちゃ さやいんげん	609	23.9	
18	火	まるパン パンプキンコロケ だいずとやさいのトマトスープ	豚ひき肉 ベーコン 大豆	★牛乳	丸パン マッシュポテト 小麦粉 パン粉 マカロニ	米油	にんじん かぼちゃ トマト缶 小松菜	542	20.7	
19	水	★なつやすみのカレーライス キャベツとコーンのサラダ れいとうパイン	豚肉	★牛乳	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン さやいんげん	629	18.0	

※食材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	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
7月の平均	576	16.6 % (23.9g)	30.2 % (19.3g)	330	90	2.3	261	0.43	0.49	28	5.7	2.2

※日本食品成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く産出されます。

給食レシピ紹介

★ジャージャー麺★ (4人分)

中華めん……………4玉	ごま油……………小さじ1
にんにく、しょうが…1片	トウバンジャン…少々
ねぎ……………1/2本	テンメンジャン…小さじ2弱
豚ひき肉……………200g	酒……………小さじ1
にんじん……………1/3本	砂糖……………小さじ2
たけのこ……………80g	赤みそ……………大さじ2と1/2
干し椎茸……………大1個	しょうゆ……………大さじ1弱
	ガラスープ……………2カップ強
きゅうり……………1本	すりごま……………大さじ2
もやし……………1/2袋	片栗粉(水で溶く)…大さじ1
	ごま油(香りづけ用)…小さじ1

★6月に好評だったメニューです。トウバンジャンやテンメンジャンなど、辛さや分量は調整してください。麺はうどんなどでもおいしいと思います。のせる野菜は白髪ネギやトマトなどでも！

- ① 干しいたけは水で戻す。しいたけ、野菜はみじん切りにする。
 - ② ごま油でしょうが、にんにくを焦がさないように炒め、ねぎ、ひき肉を加えて強火で炒める。トウバンジャン・テンメンジャンを加えて炒める。
 - ③ 残りの野菜と調味料、ガラスープ加えて軽く煮る。
 - ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、すりごま、ごま油を加える。
 - ⑤ きゅうりはせん切り、もやしはゆでて水にさらし水気を切る。
 - ⑥ 中華麺を袋の表示どおりにゆでてゆで汁を切り、器に盛る。
- ③と④をのせて出来上がり。