７月の献立

令和２年度　練馬区立光が丘春の風小学校

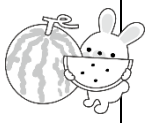
日	曜	献立名	主な材料名 血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	水	たこ飯　牛乳　つくね焼き 具だくさんみそ汁	たこ　油揚げ　牛乳　鶏肉 大豆　みそ	米　こんにゃく　パン粉 小麦粉　砂糖　片栗粉	にんじん　れんこん　たまねぎ　ねぎ 干ししいたけ　生姜　キャベツ　大根 もやし　しめじ　かぼちゃ　小松菜	599	18.4	25.5
2	木	五目あんかけ焼きそば　牛乳 フルーツポンチ	豚肉　うずら卵　ハム えび　牛乳　寒天	中華めん　米油　砂糖 片栗粉　ごま油　みすあめ	にんにく　生姜　にんじん　たまねぎ たけのこ　干ししいたけ　白菜 もやし　きくらげ　ねぎ　みかん缶 パイナップル缶　桃缶	685	13.7	20.5
3	金	こぎつねごはん　牛乳　筑前煮	豚肉　油揚げ　牛乳 鶏肉　竹輪	米　米油　砂糖 こんにゃく　じゃが芋	生姜　にんじん　グリンピース たけのこ　れんこん　ごぼう さやいんげん	639	16.1	29.6
6	月	親子どんぶり　牛乳　呉汁	鶏肉　卵　牛乳　大豆 みそ　豆腐	米　砂糖　片栗粉　米油	たまねぎ　にんじん　ねぎ　みつば 大根　白菜　小松菜	669	17.2	28.5
7	火	夏ちらし　牛乳　天の川汁 お星さまゼリー	鶏肉　えび　卵　牛乳 豆腐　かまぼこ　アガー	米　砂糖　米油　そうめん	にんじん　干ししいたけ　枝豆 オクラ　たまねぎ　パイナップル缶 みかん缶　ぶどうジュース	596	16.3	22.8
8	水	ご飯　牛乳　鶏肉とコーンの揚げ煮 生揚げとなすのみそ汁	牛乳　鶏肉　厚揚げ みそ	米　片栗粉　じゃが芋 米油　砂糖	生姜　にんにく　たまねぎ　にんじん コーン　さやいんげん　なす　ねぎ 小松菜	705	14.4	28.2
9	木	フィッシュバーガー　牛乳 米粉のクラムチャウダー	ホキ　牛乳　あさり 生クリーム	コッペパン　小麦粉 パン粉　米油　じゃが芋 米粉	キャベツ　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　ブロッコリー	593	19.2	28.5
10	金	ひじきご飯　牛乳 ししゃものサクサク揚げ　田舎汁	豚肉　ひじき　牛乳 子持ちししゃも　卵 油揚げ　みそ	米　米油　しらたき　砂糖 小麦粉　コーンフレーク こんにゃく　じゃが芋	にんじん　グリンピース　大根 ねぎ　小松菜	655	15.6	29.8
13	月	いわしの蒲焼き　牛乳　五目みそ汁 ぶどうゼリー	いわし　牛乳　油揚げ みそ　わかめ　アガー	米　小麦粉　片栗粉 米油　砂糖	生姜　たまねぎ　なす　キャベツ かぼちゃ　さやいんげん ぶどうジュース	642	14.9	27.5
14	火	ご飯　牛乳　しそひじきふりかけ 五目旨煮　こだますいか	牛乳　ひじき　鶏肉 さつま揚げ　うずら卵	米　黒ごま　砂糖　米油 こんにゃく　じゃが芋	生姜　ごぼう　にんじん　たまねぎ さやいんげん　すいか	643	13.7	23.7
15	水	麻婆ナス丼　牛乳　冬瓜スープ	豚肉　大豆　みそ 厚揚げ　牛乳　卵	米　米油　砂糖　ごま油 片栗粉	にんにく　生姜　しめじ　にんじん たけのこ　ねぎ　なす　にら 干ししいたけ　とうがん	674	17.2	28.7
16	木	三色ピラフ　牛乳　ピーマンの肉詰め ABC スープ	鶏肉　牛乳　豚肉 豆腐　チーズ　ベーコン	米　米油　バター　パン粉 小麦粉　砂糖　マカロニ	たまねぎ　にんじん　コーン グリンピース　ピーマン　キャベツ 小松菜	618	13.9	31.5
17	金	きなこ揚げパン　牛乳 肉団子入り春雨スープ	きな粉　牛乳　鶏肉	米油　ねじりパン　砂糖 ごま油　片栗粉　春雨	にんじん　たまねぎ　たけのこ 干ししいたけ　生姜　ねぎ もやし　小松菜	547	17.0	35.7
20	月	大豆入り昆布ごはん　牛乳 根菜たっぷり厚焼き卵 とうがんのすまし汁	鶏肉　大豆　昆布　油揚げ 牛乳　豚肉　卵　豆腐	米　もち米　米油　砂糖 じゃが芋	干ししいたけ　にんじん　ごぼう 切干大根　葉ねぎ　とうがん　ねぎ	621	17.7	33.8
21	火	肉味噌野菜うどん　牛乳 竹輪の磯辺揚げ　蒸しとうもろこし	豚肉　みそ　かまぼこ 牛乳　竹輪　卵　青のり	うどん　米油　砂糖 小麦粉	にんにく　生姜　にんじん　大根 小松菜　ねぎ　とうもろこし	649	17.7	29.3
22	水	キムチチャーハン　牛乳　トック	焼き豚　牛乳　鶏肉　卵	米　米油　砂糖　ごま ごま油　トック	にんじん　ねぎ　キムチ　にんにく 生姜　干ししいたけ　たまねぎ たけのこ　大根　とうな	585	14.2	28.0
27	月	ご飯　牛乳　いかのかりんとう揚げ 塩けんちん汁　冷凍みかん	牛乳　いか　鶏肉 油揚げ　豆腐	米　片栗粉　砂糖　ごま 米油　こんにゃく　じゃが芋	生姜　ごぼう　大根　たけのこ にんじん　まいたけ　小松菜 ねぎ　みかん	640	15.9	22.5
28	火	スパゲティミートソース　牛乳 コーンサラダ	豚肉　大豆　チーズ 牛乳	スパゲティ　オリーブ油 米油　砂糖　小麦粉	にんにく　セロリー　たまねぎ にんじん　マッシュルーム トマトピューレ　トマト缶　キャベツ きゅうり　コーン	656	16.2	30.9
29	水	スタミナ丼　牛乳　にら玉スープ	豚肉　牛乳　鶏肉 豆腐　卵	米　米油　片栗粉　ごま油	にんにく　生姜　たまねぎ　たけのこ にんじん　しめじ　ピーマン　もやし にら	621	16.5	28.3
30	木	ツナサンドトースト　牛乳 小松菜ときのこのガーリックソテー ラタトゥユスープ	まぐろ缶　牛乳 ベーコン　鶏肉	食パン　マヨネーズ(卵なし) 砂糖　米油　オリーブ油	たまねぎ　キャベツ　パセリ粉 にんにく　にんじん　しめじ　コーン 小松菜　ズッキーニ　なす マッシュルーム　トマト缶	580	14.9	45.9
31	金	夏野菜のカレーライス　ミルクコーヒー 野菜とウインナーのソテー	鶏肉　生クリーム レンズ豆　ミルクコーヒー ウインナー	米　大麦　米油　じゃが芋 バター　小麦粉　ざらめ	にんにく　生姜　たまねぎ　にんじん りんご　トマト　かぼちゃ　なす ピーマン　キャベツ　小松菜　コーン	723	12.2	28.6

献立紹介

1（水）
たこ飯
７月１日の半夏生にちなんで、たこを使った、たこ飯を作ります。

7（火）
天の川汁
天の川汁は、天の川に見立てたそうめんと、星形のかまぼこが入っています。

14（火）
こだますいか
すいかの 90%は水です。カリウムを多く含み、熱を逃がす働きがあります。



21（火）
蒸しとうもろこし
練馬産のとうもろこしを給食で使います。旬の味覚をお楽しみに！

31（金）
夏野菜のカレーライス
トマト、かぼちゃ、ナス、ピーマンなどの夏野菜が入ったカレーです。

※　食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。