

実施日	献立名	牛乳	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 水	ジャージャー麺 カリカリポテトサラダ トロピカルゼリー		ふたひきにく だいす みそ ぎゅうにゅう アガー	ちゅうかめん サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも だいすあぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん キャベツ きゅうり コーン パインアップルかん みかんかん オレンジジュース パセリ	694	17.2	31.0	3.0			
2 木	麦ご飯 おろしそ豆腐ハンバーグ ペンネとコーンのガーリック炒め さつま汁		ぎゅうにゅう ふたひきにく とうふ だいす とりひきにく とりこ あぶらあげ みそ	せいはいくまい おおむぎ サラダあぶら パンこ さとう かたくりこ マカロニ さつまいも	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ しそ だいこん にんにく コーン ほうれんそう キャベツ しめじ こまつな	660	17.6	29.9	1.8			
3 金	パインパン 夏野菜のミートグラタン あさりのパスタスープ		ぎゅうにゅう とりひきにく だいす チーズ ふたひきにく あさり あぶらあげ	パインパン サラダあぶら マカロニ こむぎこ バター パンこ じゃがいも パミセリ しろこま	かぼちゃ しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん スキニーニ マッシュルーム なす トマトピューレ パセリ キャベツ こまつな	642	17.3	36.7	2.4			
6 月	スパイシーピラフ スパニッシュオムレツ 白菜とベーコンのスープ		ふたひきにく ぎゅうにゅう たまご チーズ ツナ ベーコン あぶらあげ とうふ	せいはいくまい おおむぎ サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら	トマトジュース にんにく しょうが ピーマン あかピーマン たまねぎ コーン えだまめ トマトピューレ ほうれんそう トマト はくさい にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな	624	17.6	35.8	2.5			
7 火	★1 彩りちらし寿司 鯖のごまみそ焼き セタ汁 冷凍みかん		とりひきにく あぶらあげ たまご のり ぎゅうにゅう さわら みそ とりこ あつあげ	せいはいくまい さとう サラダあぶら ごまあぶら しろこま そうめん	にんじん ほししいたけ かんぴょう たけのこ ほうれんそう キャベツ たまねぎ だいこん こまつな オクラ コーン みかん	654	19.1	29.9	2.3			
8 水	★2 夏野菜カレー サモサ		ふたひきにく だいす ぎゅうにゅう ふたひきにく ツナ チーズ	せいはいくまい おおむぎ サラダあぶら こむぎこ バター じゃがいも ぎょうざのかわ だいすあぶら	パセリ しょうが にんにく たまねぎ (いっせいきゅうしょく) にんじん トマト かぼちゃ ほうれんそう なす スキニーニ たまねぎ	683	14.5	32.4	2.1			
9 木	豚角煮と厚揚げの丼ぶり 春雨の甘辛煮 トマトと卵のスープ		ふたひきにく さつまあげ あつあげ ぎゅうにゅう とりひきにく とりこ たまご	せいはいくまい おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろこま サラダあぶら じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう キャベツ トマト こまつな	617	19.9	28.7	2.2			
10 金	★3 ジューシー (沖縄風炊き込みご飯) ししゃもの磯辺焼き 大根のカレーキンピラ イナムドゥチ (沖縄風豚汁)		ふたひきにく きざみこんぶ ひじき ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりひきにく かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ	せいはいくまい サラダあぶら こんにゃく さとう ラード じゃがいも	しょうが にんにく ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん たまねぎ えだまめ こまつな	607	17.6	32.5	2.8			
13 月	麦ご飯 海苔とひじきの佃煮 じゃが芋のカレーそぼろ煮 野菜のおかから炒め 桃のカルピスゼリー		ぎゅうにゅう のり ひじき とりひきにく ちくわ かつおぶし かんてん	せいはいくまい おおむぎ しろこま さとう サラダあぶら じゃがいも こんにゃく かたくりこ ごまあぶら しろすりごま カルピス	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しめじ こまつな さやいんげん キャベツ ほうれんそう ももかん	604	14.4	18.9	2.4			
14 火	ツナチーズトースト カラフルソテー かぼちゃのポターージュ		ツナ チーズ ぎゅうにゅう ウインナー なまクリーム	むえんパン サラダあぶら マヨネーズ (エッグフリー) こむぎこ バター	たまねぎ パセリ にんにく キャベツ あかピーマン ピーマン きピーマン こまつな エリンギ かぼちゃ	648	13.8	52.5	1.9			
15 水	★4 チーズタッカルビ丼 中華風豆乳コーンスープ		とりにく みそ ぎゅうにゅう とうにゅう	せいはいくまい おおむぎ サラダあぶら さつまいも しろこま さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ほうれんそう コーン パセリ	636	20.6	24.3	2.6			
16 木	麦ご飯 カレイのムニエル 粉ふき芋 豆腐団子の味噌汁		ぎゅうにゅう かいひ とりひきにく あおのり ふたひきにく とうふ あぶらあげ こんぶ	せいはいくまい おおむぎ こむぎこ オリーブゆ さとう サラダあぶら かたくりこ じゃがいも しらたまこ しろこま	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん しめじ こまつな	608	18.6	26.6	2.1			
17 金	キラキラピラフ チキンのレモンソース揚げ ★5 スキニーニとツナソテー フルーツポンチ		とりにく ぎゅうにゅう ツナ かんてん	せいはいくまい おおむぎ サラダあぶら さとう かたくりこ だいすあぶら オリーブゆ	にんにく たまねぎ コーン にんじん ピーマン きピーマン パセリ しょうが レモン キャベツ ほうれんそう スキニーニ みかんかん りんごかん パインアップルかん ももかん	620	18.1	21.6	2.2			

※ 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。 ※給食回数13回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	638	17.4	30.9	2.3	353	97	2.3	248	0.30	0.49	17	6.4



いよいよ、夏休みが始まります。長い休みの間は生活リズムが崩れやすく、食生活が乱れがちなので、早寝、早起きを心がけ、元気に新学期を迎えられるようにしましょう。

- ★1 七夕献立です。そうめんを天の川に見立てました。織姫と彦星が会えるといいですね。
- ★2 練馬区の一斉給食です。7月は玉ねぎを使用します。
- ★3 沖縄献立です。豚肉やひじき等を使った料理が多いです。
- ★4 世界の料理を紹介します。お隣の「韓国」です。
- ★5 食育の日では、夏野菜の「ズッキーニ」を紹介します。

