

# 7月 献立表

平成 30 年度

練馬区立大泉北小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	月	○	中華風帆立ご飯 ししゃものピリ辛焼き 中華風コンスープ	ほたて貝柱 油揚げ ★たまご ★ししゃも わかめ ★牛乳	米 米粒麦 上白糖 ジャがいも かたくり粉 ごま油 油	にんじん 干し椎茸 ごぼう しょうが にんにく 玉葱 ホールコーン クリームコーン	570 24.0
3	火	○	ご飯 わかめの炒り煮 お好みバーグ 大根とかぼちゃの味噌汁	★豚肉 大豆 押し豆腐 粉かつお 米みそ わかめ あおのり ★牛乳	米 上白糖 パン粉 かたくり粉 ★白ごま	西洋かぼちゃ 玉葱 キャベツ 紅生姜 れんこん だいこん ねぎ	576 22.8
4	水	○	コーンチーズトースト セサミポテト 野菜のトマトスープ	鶏肉 大豆 ★ピザチーズ ★ちりめんじゃこ ★牛乳	★食パン ジャがいも ノンエッグマヨネーズ ソフトタイプマーガリン ★白ごま オリーブ油	にんじん トマト 缶詰 トマトペースト 玉葱 ホールコーン にんにく キャベツ	599 24.7
5	木	○	夏野菜のカレーライス 福神漬 ゆでとうもろこし	★豚肉 ★牛乳	米 米粒麦 ジャがいも 上白糖 薄力粉 中ざら糖 油 ★有塩バター	にんじん 西洋かぼちゃ しょうが にんにく 玉葱 なす スッキーニ ★福神漬 とうもろこし	663 20.7
6	金	○	きつねご飯 いかの香り焼き 七夕汁 お星さまゼリー	鶏肉 油揚げ ★いか 削り節 ★蒸しかまぼこ こんぶ アガー ★牛乳	もち米 米くず粉 そうめん 上白糖 ナタデココ 油	にんじん こまつな ごぼう グリンピース ねぎ しょうが にんにく レモン だいこん ぶどうジュース	625 27.3
9	月	○	四川豆腐丼 メンマと小松菜の炒め物	★豚肉 木綿豆腐 ★牛乳	米 米粒麦 かたくり粉 上白糖 油 ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく 干し椎茸 だけのこ 玉葱 メンマ もやし	552 21.2
10	火	○	バターライス ツナのチーズローフ パセリポテト レタスとトマトのスープ	★まぐろ 缶詰 ★たまご 鶏肉 ★ピザチーズ ★牛乳	米 米粒麦 パン粉 ジャがいも ★有塩バター 油	にんじん パセリ トマト 玉葱 レモン にんにく セロリー レタス	654 25.1
11	水	○	豚丼 大根ときゅうりの漬物	★豚肉 焼き豆腐 ★牛乳	米 米粒麦 突きこんにゃく 上白糖 はちみつ かたくり粉 油 ごま油	にんじん しょうが 玉葱 グリンピース だいこん きゅうり にんにく	611 23.3
12	木	○	なすとトマトのスパゲッティー フルーツポンチ	★豚肉 大豆 ★粉チーズ ★牛乳	スパゲッティー 上白糖 オリーブ油 ★有塩バター スイーツこんにゃく	にんじん トマト 缶詰 トマトピューレ にんにく 玉葱 なす みかん 缶詰 パイン 缶詰 黄桃 缶詰	683 25.4
13	金	○	ご飯 あじフライ 大根の甘酢 とうがん汁	★あじ ★鶏肉 ★牛乳	米 薄力粉 パン粉 上白糖 かたくり粉 揚げ油	にんじん チンゲンツァイ だいこん えのきたけ とうがん	583 23.1
17	火	○	中華海鮮丼 じゃが芋のオイスター炒め	★豚肉 ほたて貝柱 ★いか ★うすら卵 ★なると ★牛乳	米 米粒麦 かたくり粉 ジャがいも 上白糖 油 ごま油	にんじん しょうが にんにく だけのこ きくらげ 干し椎茸 玉葱 はくさい グリンピース えだまめ	557 22.3
18	水	○	ご飯 ひまわり蒸し 切干大根のふくめ煮 夏野菜の味噌汁	★豚肉 大豆 油揚げ 削り節 米みそ ★牛乳	米 かたくり粉 上白糖 ごま油 油	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 干し椎茸 しょうが ホールコーン 切り干しだいこん だいこん なす ねぎ みょうが	607 24.6
19	木	○	ガーリックライス サラダリエジョワーズ ワートルゾーイ (卵入りクリームスープ)	★豚肉 ★ベーコン 鶏肉 ★たまご ★生クリーム ★調理用牛乳 ★牛乳	米 米粒麦 ジャがいも ソフトタイプマーガリン オリーブ油 油 ★有塩バター	にんじん パセリ さやいんげん にんにく 玉葱 セロリー	625 19.7
20	金	○	丸パン タンダーチキン または ガイヤーン (タイ風焼き鳥) ポイルキャベツ オニオンスープ	鶏肉 ★ベーコン ★ヨーグルト ★牛乳	★丸パン ジャがいも 油	にんじん こまつな 玉葱 にんにく キャベツ セロリー ホールコーン	554 25.7 555 25.3

2年生がとうもろこしの皮むきをします！

七夕献立

食育の日献立 ～ヘルギー料理～

お楽しみセレクト給食

\*納入の都合により献立内容が変更となる場合があります。

★がついている食材はアレルギー対応をしている食材です。