



★7月の献立考案 子校栄養士 石南中 作本

※ 食材購入の都合により献立の変更をすることがあります。

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)	黄の食品 (働く力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	栄養価			
1水	シーフードピラフ ジャーマンポテト パプリカマリネ 牛乳	海老 いか あさり ウインナー	牛乳	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖	バター 油 マヨネーズ	人参 ビーマン 玉葱 グリビース しめじ きゅうり にんにく	エネルギー たんぱく質	803 kcal 24.8 g
2木	たこんぶご飯 ひじき入り卵焼き 冬瓜のすまし汁 すいか 牛乳	たこ 油揚げ 卵 豆腐	昆布 ひじき 牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉	油	人参 小松菜 牛蒡 生姜 冬瓜 葱 すいか	エネルギー たんぱく質	785 kcal 34.0 g
3金	ツナコーンドック ミネストローネ シーザーサラダ 牛乳	ツナ 鶏肉 大豆 ベーコン	チーズ 牛乳	コッペパン じゃがいも クルトン	マーガリン 油 マヨネーズ リーブ油	パセリ 人参 トマト 玉葱 とうもろこし 大根 キャベツ にんにく	エネルギー たんぱく質	895 kcal 28.6 g
6月	麦ご飯 練馬キャベツの回鍋肉 海藻サラダ さくらんぼ 牛乳	豚肉 うずらの卵 味噌	わかめ とさかのり じゃこ 牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	人参 ビーマン きゅうり にんにく 生姜 筍 椎茸 キャベツ 葱	エネルギー たんぱく質	752 kcal 28.2 g
7火	天の川うどん いか天・かぼちゃ天 星ゼリー 牛乳	鶏肉 油揚げ いか 卵	寒天 牛乳	うどん 片栗粉 薄力粉 砂糖 ナタデココ	油	オクラ かぼちゃ パイン缶 パインジュース	エネルギー たんぱく質	866 kcal 29.8 g
8水	焼き鳥丼 こづゆ じゅうねん和え 牛乳	鶏肉	牛乳	米 大麦 砂糖 麩 じゃがいも こんにゃく	ごま	唐辛子 人参 小松菜 生姜 葱 椎茸 キャベツ きくらげ	エネルギー たんぱく質	763 kcal 28.5 g
9木	えびクリームライス コーンサラダ メロン 牛乳	海老 鶏肉	チーズ 牛乳	米 薄力粉 砂糖	バター 油 リーブ油	人参 ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム キャベツ とうもろこし メロン	エネルギー たんぱく質	775 kcal 26.4 g
10金	そばろご飯 小あじの甘辛揚げ じゃがいもの味噌汁 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 味噌 油揚げ	小あじ わかめ 牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	小松菜 生姜 葱	エネルギー たんぱく質	893 kcal 42.4 g
13月	ご飯 茄子の挟み揚げ えびしんじょうのお吸い物 小松菜のしらす和え 牛乳	豚肉 豆腐 卵 海老	しらす 牛乳	米 薄力粉 長いも	油	人参 小松菜 水菜 茄子 玉葱 椎茸 もやし	エネルギー たんぱく質	752 kcal 30.5 g
14火	ミルクパン 白身魚のムニエル マスタードソース トマトシチュー かぼちゃのプリン 牛乳	アブラカレイ 鶏肉 ゼラチン	生クリーム 寒天 牛乳	ミルクパン 薄力粉 砂糖 中ざら糖 じゃがいも	バター 油	人参 トマト かぼちゃ にんにく セロリ 玉葱 しめじ	エネルギー たんぱく質	882 kcal 37.8 g
15水	枝豆じゃこご飯 ピーマンの肉詰め 豆腐の味噌汁 区内産とうもろこし 牛乳	豚肉 レンズ豆 卵 油揚げ 豆腐 味噌	じゃこ わかめ 牛乳	米 もち米 薄力粉 パン粉 砂糖	バター	人参 ビーマン トマト とうもろこし 枝豆 椎茸 玉葱 にんにく 大根 葱	エネルギー たんぱく質	787 kcal 32.2 g
16木	豚キムチ丼 あさりチヂミ 五目スープ 牛乳	豚肉 味噌 あさり 卵 なると	牛乳	米 大麦 砂糖 米粉 薄力粉 三温糖	ごま油 ごま 油	にら 人参 小松菜 にんにく 葱 玉葱 白菜 生姜 筍	エネルギー たんぱく質	805 kcal 29.1 g
17金	ターメリックライス 夏野菜カレー キャベツサラダ 冷凍みかん 牛乳	豚肉 レンズ豆	牛乳	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖	バター 油 ごま油 ごま	人参 かぼちゃ オクラ トマト きゅうり 玉葱 キャベツ バナナ りんご 茄子	エネルギー たんぱく質	866 kcal 24.2 g

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
7月	817kcal	30.5g	25.2g	355mg	106mg	2.9mg	3.5mg	252μg	0.47mg	0.62mg	50mg	6.0g	3.5g
基準値	820kcal	30g	27.0g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g



※ 太字の野菜は区内産を使用する予定です。 お米の産地:北海道・ななつぼし 牛乳の産地:千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県

