



7月のこんだて表

令和2年度練馬区立豊玉東小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			栄養量	
				赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	○	たこ入りスパイシーピラフ ポトフ 半夏生献立	ウインナー たこ 牛乳 豚肉 ベーコン	米 麦 米油 じゃが芋	にんにく たまねぎ コーン ピーマン にんじん キャベツ パセリ	605	14.2
2	木	○	ツナのオープンサンド チリコンカン	まぐろ缶 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 金時豆	食パン 砂糖 米油 マヨネーズ(エッグフリー) 小麦粉 マカロニ	たまねぎ キャベツ パセリ にんにく にんじん セロリー トマト パセリ	644	15.4
3	金	○	こぎつねごはん わふうにくだんご 和風肉団子スープ	昆布 油揚げ しらす干し 牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 もち米 砂糖 でん粉 じゃが芋 こんにゃく	干しいたけ かんぴょう にんじん 枝豆 生姜 ねぎ 大根 白菜	602	14.7
6	月	○	マーボー豆腐丼 こまつな はるさめ 小松菜と春雨炒め	豚肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 ハム	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく にら もやし小松菜	603	15.7
7	火	○	ちらしずし ななばね 七夕汁 お星椀ゼリー 七夕献立	とり肉 油揚げ 卵 のり 牛乳 かまぼこ 寒天	米 もち米 砂糖 米油 そうめん 麩 米粉マカロニ	にんじん 干しいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん たまねぎ ほうれん草 ねぎ パインジュース	618	12.9
8	水	○	ココアパン ポテトミートグラタン 野菜スープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	ココアパン じゃが芋 米油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ トマト パセリ キャベツ コーン ほうれん草	609	14.2
9	木	○	大豆入りひじきご飯 ししゃものから揚げ けんちん汁	とり肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 ししゃも 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 里芋 こんにゃく	にんじん グリンピース ごぼう 大根 ねぎ	633	17.2
10	金	○	親子丼 だいこん しる 大根のみそ汁	とり肉 卵 牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 でん粉 米油	たまねぎ ねぎ みつば にんじん 大根 小松菜	606	16.4
11	土	○	カレーピラフ 鶏のからあげ フライドポテト ブロッコリーの塩ゆで お弁当献立	ベーコン 豚肉 牛乳 とり肉	米 麦 米油 でん粉 じゃが芋	にんじん 赤ピーマン コーン たまねぎ マッシュルーム グリンピース 生姜 ブロッコリー 冷凍パイン	663	14.1
13	月	○	ミートスパゲティ キャベツとコーンのソテー	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	パセリ粉 にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン	633	15.5
14	火	○	小松菜じゃこチャーハン 手作りジャンボ餃子 青梗菜のスープ	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉	米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮	小松菜 干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ 生姜 にんじん チンゲンサイ	645	15.9
15	水	○	枝豆ご飯 沢煮椀 さばの香味焼き	牛乳 さば 豚肉 油揚げ	米 もち米 砂糖	枝豆 ねぎ 生姜 大根 にんじん 干しいたけ 小松菜	594	18.0
16	木	○	ごまごはん ビーンズコロツケ 五目野菜スープ	牛乳 豚肉 大豆 おから 豆腐	米 麦 ごま じゃが芋 米油 バター マッシュポテト 小麦粉 パン粉 でん粉 ごま油	にんじん たまねぎ もやし にら ねぎ 生姜	681	13.4
17	金	○	あしたばパン ポークストロガノフ きのこ野菜のソテー 食育の日	牛乳 豚肉 レンズ豆 クリーム	あしたばパン 米油 砂糖 小麦粉 バター 米ぬか油	にんにく セリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト チンゲンサイ キャベツ えのきたけ しめじ	612	14.9
20	月	○	チンジャオロース丼 とうもろこし たけのこ 豆乳仕立ての野菜汁	豚肉 牛乳 とり肉 油揚げ 豆乳 みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 さつまいも こんにゃく	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこピーマン 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	638	16.5
21	火	○	昆布ご飯 根菜たっぷり厚焼き卵 とうがん 冬瓜のすまし汁	豚肉 昆布 牛乳 卵 とり肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋	生姜 にんじん ごぼう 切干大根 葉ねぎ とうがん ねぎ	619	16.5
22	水	○	五目あんかけ焼きそば フルーツポンチ	豚肉 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ もやし 白菜 リゲンサイ パイン缶 みかん缶 桃缶	596	13.3
27	月	○	ビビンバ じゃが芋の中華スープ プラム	豚肉 油揚げ 牛乳 とり肉	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たけのこ もやし 小松菜 すもも	622	14.0
28	火	○	ご飯 いわしのかば焼き 具だくさんみそ汁	牛乳 いわし 豆腐 みそ	米 油 でん粉 砂糖 ごま 米油 じゃが芋 こんにゃく	にんじん 大根 ごぼう ほうれん草 ねぎ	637	15.3
29	水	○	高野豆腐のそぼろ丼 豚汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 でん粉 じゃが芋	生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ	613	17.9
30	木	○	五目きつねうどん スイートパンプキン	油揚げ 豚肉 牛乳 クリーム	うどん さつまいも 砂糖 バター	小松菜 ねぎ にんじん 白菜 干しいたけ かぼちゃ	603	14.8
31	金	○	ねりま夏野菜カレー こだますいか	豚肉 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 米粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ かぼちゃ ピーマン なす 赤ピーマン トマト すいか	633	10.9

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。



☆ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3,4年生)※1・2年生は概ね×0.83、5・6年生は×1.17となります。

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 (ugRAE)	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	623	15.1	29.8	2.3	326	92	2.1	247	0.39	0.50	26	4.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上