



# 7月の献立表

平成29年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	
							エネルギー	たんぱく質
3	月	○	たごごはん 大豆サラダ ズッキーニ入り卵焼き えのきのみそ汁	牛乳 たこ 豚肉 大豆 卵 みそ 油揚げ わかめ	米 もち米 砂糖 マスタード(粉からし) ごま油 菜種油 米油	人参 玉ねぎ しいたけ ごぼう ズッキーニ みつば きゅうり もやし えのきたけ 生姜	エネルギー	589 kcal
							たんぱく質	24.3 g
4	火	○	揚げパン ポトフ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン ソーセージ きなこ	コッペパン じゃがいも 砂糖 菜種油 米油	人参 玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり にんにく 生姜	エネルギー	658 kcal
							たんぱく質	27.5 g
5	水	○	なすとトマトソースのスパゲティ わかめのかわりあえ すいか	牛乳 豚肉 チーズ わかめ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 オリブ油 菜種油 米油	人参 玉ねぎ なす トマト きゅうり もやし にんにく 唐辛子 すいか	エネルギー	640 kcal
							たんぱく質	27.9 g
6	木	○	麦ごはん 鯖のカレームニエル 大豆のいそ煮 冬瓜スープ	牛乳 さば 鶏肉 大豆 卵 豆腐 ひじき	米 麦 小麦粉 砂糖 バター こんにやく カレー粉 菜種油 米油	人参 とうがん なら さやいんげん えのきたけ	エネルギー	637 kcal
							たんぱく質	28.9 g
7	金	○	キラキラピラフ 小松菜とコーンのソテー そうめんスープ セタゼリー	牛乳 えび ベーコン ソーセージ 豆腐 わかめ 粉寒天	米 麦 そうめん バター 砂糖 菜種油 米油	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 ほうれん草 ピーマン マッシュルーム コーン もやし クランベリージュース <b>ナタデココ(ココナッツ)</b>	エネルギー	645 kcal
							たんぱく質	20.7 g
10	月	○	枝豆ごはん わかめスープ イカのチリソース きゅうりともやしのごま酢	牛乳 いか 豚肉 豆腐 わかめ	米 もち米 砂糖 ごま ごま油 でん粉 菜種油 米油	人参 枝豆 ねぎ きゅうり もやし にんにく 生姜	エネルギー	627 kcal
							たんぱく質	25.3 g
11	火	○	ちりめんごはん じゃがいものそぼろ煮 野菜のナムル すいか	牛乳 豚肉 しらす干し わかめ	米 麦 じゃがいも ごま 砂糖 でん粉 ごま油 菜種油 米油	人参 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 もやし グリーンピース にんにく 生姜 すいか	エネルギー	636 kcal
							たんぱく質	21.2 g
12	水	○	キャロットライス 蒸しぎょうざ 華風きゅうり 豆腐ときのこのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 ぎょうざの皮 小麦粉 でん粉 ごま ごま油 砂糖 菜種油 米油	人参 ちんげん菜 なら しいたけ えのきたけ きゅうり もやし にんにく 生姜	エネルギー	627 kcal
							たんぱく質	22.2 g
13	木	○	きびごはん きんぴらごぼう 鮭のレモン焼き なすのみそ汁	牛乳 鮭 油揚げ みそ	米 きび じゃがいも こんにやく 砂糖 バター 菜種油 米油	人参 玉ねぎ なす ごぼう さやいんげん 唐辛子 レモン	エネルギー	605 kcal
							たんぱく質	24.8 g
14	金	○	カレー南蛮 ブルーベリーマフィン トマト	牛乳 卵 かまぼこ 豚肉	うどん 小麦粉 でん粉 バター カレー粉 砂糖 菜種油 米油	人参 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ トマト ブルーベリー	エネルギー	608 kcal
							たんぱく質	23.2 g
18	火	○	芽かぶごはん わかさぎの竜田揚げ キャベツの甘酢づけ 青菜のみそ汁	牛乳 わかさぎ 鶏肉 豆腐 油揚げ 芽かぶ みそ	米 麦 こんにやく ごま 砂糖 でん粉 カレー粉 菜種油 米油	人参 小松菜 ねぎ キャベツ 生姜	エネルギー	622 kcal
							たんぱく質	25.3 g
19	水	○	チキンと豆のカレー すいかポンチ	牛乳 鶏肉 いんげん豆	米 麦 じゃがいも 小麦粉 カレー粉 砂糖 バター 菜種油 米油	人参 玉ねぎ にんにく メロン すいか パイン みかん(缶)	エネルギー	755 kcal
							たんぱく質	20.3 g

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A <sub>レチノール当量</sub>	B1mg	B2 mg	C mg	g	g
中村小 7月平均	637	24.3	19.2	329	2.4	262	0.39	0.52	29	4.7	3.0
学校給食摂取基準	640	18-32	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5



7月2日は夏至からかぞえて10日ほどすぎて、半夏至の日です。このころになると、昔から農家では田植えなどの農繁期が一段落するころと言われています。植えられた稲の苗は梅雨の雨により多くの水を与えられ、暑い夏の光でみるみる成長してやがて稲穂も実り黄金色となって秋には新米として収穫されます。今年もお米が豊作であることを願っています。



