



# 7月の献立表

2019年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		栄養価	
				血や肉を作る	歯や骨を作る	熱や力のもとになる		体の調子を整える			
				タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜		
1	月	○	梅大豆ごはん 鮭の黄金焼き ひじき入りサラダ 夏野菜みそ汁	鮭 大豆 みそ	牛乳 ひじき	米 もち米 砂糖	油 ごま油 マヨネーズ	人参 かぼちゃ 小松菜 さやいんげん パセリ	大根 きゅうり コーン とうがん 梅干し 生姜	エネルギー たんぱく質	637 kcal 17.3 g
2	火	○	なすとトマトのスパゲティ バジルドレサラダ 果物	豚肉	牛乳 チーズ	スパゲティ 砂糖	油 オリーブ油	人参 トマト トマト缶 パセリ	玉ねぎ もやし なす キャベツ きゅうり 唐辛子 にんにく 果物	エネルギー たんぱく質	649 kcal 13.3 g
3	水	○	ごはん 親子煮 みそドレサラダ	鶏肉 卵 みそ	牛乳	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 キャベツ 大根	エネルギー たんぱく質	625 kcal 13.8 g
4	木	○	豚とごぼうの混ぜごはん ししゃもの南蛮漬け ごまあえ 具だくさんみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 白すりごま	人参 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ 大根 キャベツ 枝豆 ごぼう ねぎ 黄ピーマン	エネルギー たんぱく質	694 kcal 18.2 g
5	金	○	ごはん チンジャオロース トックスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	米 トック 片栗粉 砂糖	油 ごま油	人参 青梗菜 ピーマン	玉ねぎ 白菜 キャベツ 竹の子 にんにく 生姜	エネルギー たんぱく質	611 kcal 17.1 g
8	月	○	枝豆とコーンのごはん あじの塩焼き 梅のりあえ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	あじ 鶏肉	牛乳 のり 寒天	米 そうめん 焼き麩 砂糖	ごま油	人参 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ 枝豆 練り梅 みかん缶 クランベリー ジュース ナタデココ (ココナッツ)	エネルギー たんぱく質	614 kcal 18.2 g
9	火	○	沖縄風炊き込みごはん ゴーヤチャンプル イナムドゥチ	豚肉 みそ 卵 さつま揚げ ベーコン 豆腐 厚揚げ かまぼこ	牛乳 刻み昆布	米 あわ こんにゃく	油 ごま油	人参 小松菜	大根 枝豆 ゴーヤ もやし 干し椎茸 生姜	エネルギー たんぱく質	621 kcal 15.8 g
10	水	○	夏野菜カレー カントリーサラダ ミニトマト	豚肉	牛乳 生クリーム	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ざらめ 砂糖	油 バター	人参 かぼちゃ トマト 赤ピーマン	玉ねぎ なす キャベツ 枝豆 大根 レモン りんご にんにく 生姜	エネルギー たんぱく質	692 kcal 11.6 g
11	木	○	ごはん 豆腐さつま焼き 切り干しツナサラダ みそ汁 果物	ツナ 卵 はんぺん 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖	油	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ 大根 キャベツ 切干大根 生姜 果物	エネルギー たんぱく質	613 kcal 13.6 g
12	金	○	ソフトフランスパン ほうれん草のキッシュ ラタトゥイユ ジュリエヌスープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	ソフトフランスパン じゃがいも 砂糖	油	人参 ほうれん草 トマト缶 トマトピューレ	玉ねぎ コーン ズッキーニ キャベツ なす 枝豆 黄ピーマン セロリー にんにく	エネルギー たんぱく質	613 kcal 15.8 g
16	火	○	セルフフィッシュバーカー ポイル野菜 トマトスープ とうもろこし	豚肉 メルルーサ 卵	牛乳	パンブキンパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油	人参 ピーマン トマト トマト缶	玉ねぎ キャベツ コーン	エネルギー たんぱく質	649 kcal 18.7 g
17	水	○	麦ごはん 豚にらみそ炒め 豆腐だんご汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 里芋 砂糖 白玉粉	油 ごま油	人参 小松菜 にら	玉ねぎ 大根 ねぎ もやし にんにく	エネルギー たんぱく質	643 kcal 15.0 g
18	木	○	ビビンバ丼 春雨スープ 果物	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	米 麦 春雨 片栗粉 砂糖	油 ごま油 白ごま	人参 小松菜	白菜 ぜんまい キャベツ もやし にんにく 生姜 果物	エネルギー たんぱく質	671 kcal 14.9 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。 ※果物は、プラム、さくらんぼ、冷凍みかんの予定です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	A ugRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
中村小 7月平均	641	15.6	29.6	2.5	355	97	2.3	301	0.41	0.51	37	4.7
学校給食摂取基準	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

