

平成29年度

7月 献立予定表

練馬区立中村西小学校

日	曜日	牛乳	献立	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
3	月	○	かき揚げ丼 ゴマ和え 野菜椀	飲料牛乳 焼きちくわ 卵 木綿豆腐 桜エビ	精白米 米粒麦 小麦粉 白すりごま 米サラダ油 砂糖	人参 三つ葉 小松菜 玉葱 もやし 大根 タケノコ 干し椎茸 葱 ほうれん草	610
							21.7
4	火	○	まごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 かりかりペーコンサラダ	飲料牛乳 エビ みそ 絹ごし豆腐 ペーコン 鶏肉	精白米 米粒麦 ゴマ油 でんぶん 米サラダ油 砂糖	人参 さやいんげん 生姜 にんにく 玉葱 タケノコ 白菜 キャベツ 干し椎茸 グリンピース	615
							25.4
5	水	○	チンジャオロース丼 ゆでとうもろこし もずくスープ	飲料牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 もずく	精白米 米粒麦 砂糖 でんぶん 米サラダ油	青ピーマン 生姜 にんにく 葱 タケノコ とうもろこし	627
							23.3
6	木	○	夏ちらし セタそうめん汁 お星さまゼリー	飲料牛乳 鶏肉 穴子 卵 アガー	精白米 砂糖 そうめん 星形麩 米サラダ油	人参 干し椎茸 枝豆 三つ葉 れんこん ナアコ 星形パン	585
							24.6
7	金	○	てりやきチキンバーガー 青のりポテト レタスのスープ 冷凍ミカン	飲料牛乳 鶏肉 ハム あおのり	丸パン 砂糖 じゃが芋 でんぶん エッグフリーマヨネーズ 米サラダ油	人参 生姜 キャベツ セロリ 玉葱 えのきたけ レタス 冷凍ミカン	733
							26
10	月	○	菜飯ごはん 干草蒸し もやしのぴり辛炒め 大根のみそ汁	飲料牛乳 卵 かつお削り 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 砂糖 でんぶん 白ごま 米サラダ油	ほうれん草 人参 干し椎茸 もやし 大根 ねぎ 菜飯の素	599
							26.2
11	火	○	パプリカライスクリームソースがけ コーンサラダ	飲料牛乳 えび 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	精白米 小麦粉 砂糖 有塩バター 米サラダ油	パセリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	716
							23.2
12	水	○	きびご飯 家常豆腐 ナムル	飲料牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	精白米 きび 白ごま 砂糖 でんぶん 米サラダ油 ゴマ油	人参 小松菜 生姜 タケノコ キャベツ にんにく ねぎ もやし	641
							26.7
13	木	○	ジャージャー麺 フルーツパンチ	飲料牛乳 豚肉 大豆 みそ 寒天缶	中華麺 砂糖 でん粉 ゴマ油 サラダ油	人参 生姜 干し椎茸 タケノコ にんにく 葱 もやし キュウリ パン 桃 ミン (缶)	712
							24.2
14	金	○	枝豆とコーンのご飯 ししゃもの南蛮漬 豚汁	飲料牛乳 豚肉 みそ 木綿豆腐 ししゃも	精白米 でんぶん 砂糖 板こんにゃく じゃがいも 米サラダ油	人参 枝豆 ホールコーン 葱 ごぼう 大根	640
							33.2
17	月	海の日					
18	火	○	ピザトースト ABCスープ 果物	飲料牛乳 ベーコン ハム 鶏肉 ピザチーズ	食パン 砂糖 じゃがいも 米サラダ 油 アルファベットマカロニ	青ピーマン トマト水菜缶 人参 ほうれん草 玉葱 マッシュルーム ホールコーン 果物 トマトケチャップ トマトピューレ	592
							26.1
19	水	○	きびご飯 鮭の黄金焼き 野菜のからし和え けんちん汁	飲料牛乳 鮭 みそ 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	精白米 きび 砂糖 板こんにゃく 里芋 エッグフリーマヨネーズ 米サラダ油	人参 小松菜 生姜 もやし キュウリ ごぼう 大根 葱 パセリ	607
							26.5
20	木	○	夏野菜カレー じゃこサラダ 冷たいデザート	飲料牛乳 豚肉 生クリーム カツわかめ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米サラダ油 有塩バター 白ごま	人参 かぼちゃ キュウリ 赤ピーマン にんにく 生姜 玉葱 ナス 大根	648
							21.9
21	金	なつやすみ 8/31まで					

※給食は9月1日からスタートします。9月1日の献立は 牛乳・冷やし中華・スイカを予定しております。

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー		脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	たんぱく質				A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
7月分平均	640	25.3	21.0	357	2.4	281	0.39	0.54	33	4.5	2.9
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満