

7がつ こんだてひょう

平成24年度

練馬区立中村西小学校

日曜日	献立名	使用している食品とおもな働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
		血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える		
2月	牛乳 ジャンバラヤ 青のりポテト 野菜スープ	牛乳 鶏肉 むきえび ウィンナー ベーコン あおのり	精白米 じゃがいも 有塩バター 米サラダ油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン にんにく 玉葱 ホールコーン 缶 セロリー キャベツ	622	20.0
3火	牛乳 きりぼしごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 即席漬け みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお削り 鮭 白みそ 赤みそ ちりめん じゃこ こんぶ わかめ	精白米 三温糖 米サラダ油 有塩バター	にんじん 青ピーマン 干し椎茸 切干しだいこん グリンピース キャベツ 玉葱 もやし えのきたけ きゅうり だいこん ねぎ	617	30.9
4水	牛乳 あんかけ丼 きゃべつのおかかあえ けんちん汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ うずら卵 絹ごし豆腐 糸削り かつお削り	精白米 米粒麦 三温糖 でんぶ 板こんにやく さといも 米サラダ油	にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ グリンピース ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし ホールコーン缶	617	27.0
5木	牛乳 なかにしうどん たこやきフライ とうもろこし	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 むきえび はんぺん たまご まだこ あおのり	うどん 小麦粉 でんぶ 白すりごま 揚げ油	きょうな にんにく 干し椎茸 キャベツ もやし ねぎ たけのこ しょうが(酢漬) とうもろこし	604	28.7
6金	牛乳 夏ちらし 七夕そうめん汁 お星さまゼリー	牛乳 鶏肉 あなご たまご かつお削り 豚肉 こんぶ わかめ アガー	精白米 三温糖 そうめん 上白糖 米サラダ油	にんじん オクラ みつば 干し椎茸 れんこん えだまめ 星形パイナップル缶 みかん缶	629	25.6
9月	牛乳 きびごはん さめのかりんとう揚げ ナムル 青梗菜としめじのスープ	牛乳 さめ角切り 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 きび でんぶ 三温糖 揚げ油 アーモンド ごま油 白ごま	にんじん こまつな チンゲンツアイ しょうが もやし にんにく ほんしめじ ねぎ	661	27.7
10火	牛乳 麦ごはん ねりまメンチ いろどりあえ いもっこ汁	牛乳 豚肉 赤みそ かつお削り 木綿豆腐 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 三温糖 さといも 板こんにやく 白すりごま ごま油 米サラダ油	にんじん こまつな 玉葱 干し椎茸 キャベツ だいこん にんにく ごぼう ねぎ	626	26.4
11水	牛乳 五穀ごはん ひじき入り卵焼き 野菜のからしあえ 夏のみそ汁	牛乳 あずき 豚肉 たまご かつお削り 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 ひじき こんぶ わかめ	精白米 もち米 米粒麦 あわき び 三温糖 白ごま 米サラダ油	にんじん こまつな かぼちゃ 玉葱 もやし きゅうり だいこん なす ねぎ	617	27.7
12木	牛乳 麦ごはん 鮭の黄金焼き ごまあえ 具だくさんみそ汁	牛乳 鮭 かつお削り 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 三温糖 板こんにやく じゃがいも マヨネーズ 白すりごま	パセリ ほうれんそう にんじん しょうが キャベツ ごぼう 玉葱 だいこん ねぎ	622	26.6
13金	牛乳 ツナドック 洋風すいとん くだもの	牛乳 まぐろ缶 鶏肉 油揚げ 粉チーズ	三温糖 じゃがいも 薄力粉 白玉粉 マヨネーズ	にんじん ほうれんそう 玉葱 たけのこ くだもの	656	26.6
16月	うみのひ					
17火	牛乳 枝豆とコーンのごはん 鶏肉のてりやき きゅうりの浅漬け 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお削り 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 三温糖 でんぶ	にんじん こまつな えだまめ ホールコーン しょうが きゅうり キャベツ もやし	610	26.3
18水	牛乳 ピザトースト ニョッキのスープ くだもの	牛乳 ベーコン ポンレスハム 鶏肉 ピザチーズ パルメザン チーズ	食パン じゃがいも 薄力粉 米サラダ油 オリーブ油	青ピーマン トマト にんじん パジル 玉葱 マッシュルーム缶 にんにく セロリー キャベツ くだもの	619	27.5
19木	牛乳 ゆかりごはん 凍り豆腐の卵とじ 野菜の生姜あえ みそ汁	牛乳 かつお削り 鶏肉 凍り豆腐 たまご 赤みそ 白みそ こんぶ わかめ	精白米 しらたき 三温糖 じゃがいも	ゆかり にんじん さやいんげん たけのこ 玉葱 キャベツ きゅうり しょうが だいこん ねぎ	614	26.2
20金	牛乳 夏野菜カレー じゃこサラダ デザート	牛乳 豚肉 生クリーム わかめ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 三温糖 米サラダ油 有塩バター 白ごま	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン にんにく しょうが 玉葱 なす えだまめ きゅうり だいこん ホールコーン缶	687	22.6
	なつやすみ					

※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)

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩	食物繊維
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
7月分平均	629	26.4	19.3	339	2.6	295	0.36	0.55	32	3.0	4.9
国基準	660	13-28	20	350	3	140-420	0.4	0.5	23	2.5	6.5

