



# 令和3年 7月の献立表

練馬区立仲町小学校



日	曜日	献立名 ★: アレルギー対応メニュー、食材	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			赤: おもに体をつくるものになる食品	黄: おもにエネルギーのもとになる食品	緑: おもに体の調子を整えるものになる食品		
1	木	むぎごはん さわらのさいきょうやき ★くきわかめのきんぴら こまつなとじゃがいものみそしる	★牛乳 さわら みそ わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐	米 大麦 米油 しらたき 砂糖 ★白ごま ごま油 じゃが芋	ごぼう にんじん さやいんげん 小松菜 ねぎ	584	28.0
2	金	ひやしにくうどん さつまいもてんぷら ちくわのいそべあげ	豚肉 油揚げ ★牛乳 竹輪 青のり	うどん 米油 砂糖 さつま芋 小麦粉 片栗粉	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 小松菜 生姜	604	23.6
5	月	むぎごはん ★だいずとじゃこのごまからめ しおにくじゃが こまつなのおかかいため	★牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 さつま揚げ かつお節	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖 ★白ごま じゃが芋 しらたき ごま油	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	600	26.0
6	火	★ぶたにくとあつあげのキムチどん きりぼしだいこんのちゅうかサラダ こだまスイカ	豚肉 厚揚げ みそ ★牛乳 わかめ	米 大麦 ごま油 砂糖 ★白ごま 片栗粉 米油	にんにく キムチ(アレルギー-27品不使用) たまねぎ にんじん ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり すいか	594	26.2
7	水	あなごちらしすし たなばたじる とりにくのからあげ	油揚げ しらす干し あなご ★卵 のり ★牛乳 とり肉 かまぼこ	米 砂糖 焼きふ 片栗粉 ひやむぎ 米油 小麦粉	干しいたけ かんぴょう にんじん 枝豆 大根 ねぎ ほうれん草 生姜	633	29.4
8	木	チリビーンズライス むしどりサラダ ★バインゼリー	豚ひき肉 大豆 いんげん豆 チーズ ★牛乳 とり肉 寒天 ゼラチン	米 大麦 オリーブ油 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ粉 キャベツ もやし きゅうり 生姜 ★バインアップルジュース ★バインアップル缶	626	23.3
9	金	コーンちやめし かぼちゃとあつあげのもの ★ししゃものねぎソース	★牛乳 豚ひき肉 厚揚げ ★子持ちししゃも	米 大麦 米油 砂糖 でん粉 小麦粉 片栗粉	コーン 生姜 にんじん かぼちゃ たまねぎ さやいんげん ねぎ	554	22.5
12	月	★チンジャオロースどん ★トマトとたまごのちゅうかスープ むしとうもろこし	豚肉 ★牛乳 ★卵	米 大麦 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ だけのご 赤ピーマン ピーマン トマト あさつき とうもろこし	573	24.5
13	火	むぎごはん ★さばのこうみやき ★にんじんシリシリ わかめとだいこんのみそしる	★牛乳 さば まぐろ ★卵 わかめ みそ	米 大麦 砂糖 ★ごま 米油	生姜 にんにく にんじん なら ねぎ 大根 小松菜	559	26.0
14	水	あしたばパン ★なつやさいとチーズのオムレツ コーンスープ	★牛乳 豚ひき肉 ★卵 チーズ ベーコン とり肉	あしたばパン 米油 バター パン粉 じゃが芋 片栗粉	ズッキーニ たまねぎ トマト にんじん コーン パセリ	604	26.8
15	木	えだまめいりひじきごはん ★ムロアジのメンチカツ とうがんのスープ	ひじき 豚肉 油揚げ ★牛乳 むろあじ ★卵 とり肉	米 大麦 米油 しらたき 砂糖 パン粉 小麦粉	にんじん 枝豆 生姜 キャベツ たまねぎ とうがん ねぎ 干しいたけ 小松菜	601	27.3
16	金	マーボーなすどうぶとん ★ひえひえカルピスポンチ	★牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ 寒天	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 カルピス ジュース	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ なす みかん缶 ★バインアップル缶 桃缶	592	21.7
19	月	★なつやさいのカレーライス だいずいりサラダ れいとうみかん	豚肉 ★牛乳 大豆 わかめ	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト かぼちゃ ピーマン なす さやいんげん きゅうり もやし みかん	653	20.0

※食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
 ※今月の学納金の引き落としは7月30日(金)です。前日までのご入金をよろしく願いたします。

## 《学校給食平均栄養摂取量の記載について》

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

## ★1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
7月の平均	598	16.7% (25.0g)	30.9% (20.5g)	330	88	2.2	256	0.41	0.52	25	5.3	2.3