

7月 こんだてひょう

家庭数配布

平成 27 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜	牛乳	献立名	主な食品のはたらき			栄養価
				血や肉、骨や歯になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
1	水	○	こぎつねごはん ひまわり団子 手まり麩入りすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく レンズまめ たまご かつおぶし	こめ おおむぎ さとう パン粉 てまりふ ひまわり油 ごま油	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが ホールコーン だいこん たけのこ ねぎ	エネルギー 695 Kcal たんぱく質 32.6 g
2	木	○	きなこトースト 肉団子スープ くだもの	ぎゅうにゅう きな粉 ぶたにく たまご いんげんまめ	食パン さとう でん粉 はるさめ バター ごま油	にんじん たら しょうが ねぎ キャベツ くだもの	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 23.1 g
3	金	○	ごはん マグロのかわり焼き ごもく 五目きんぴら チンゲン菜としめじのスープ	ぎゅうにゅう まかじき みそ さつまあげ とりにく とう ふ	こめ おおむぎ さとう つきこんやく でん粉 ひまわり油 ごま油	とうがらし チンゲンツァイ ねぎ にんにく ごぼう たけのこ にんじん れんこん しめじ	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 33.2 g
6	月	○	ひじきごはん わかさぎの南蛮漬け もくき漬 即席漬 みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひじき わかさぎ	こめ こんにやく さとう でん粉 こんにやく じゃがいも ひまわり油	にんじん グリンピース ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 20.7 g
7	火	○	「七夕献立」 さけ 鮭ちらし 天の川汁 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく しろさけ たまご かつおぶし かんでん	こめ さとう そうめん ほしふ ひまわり油	にんじん こまつな ほししいたけ えだまめ ねぎ グレープフルーツ ハイン缶	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 23.0 g
8	水	○	ごはん きな 魚の黄金焼き やさい 野菜のおかか和え けんちん汁	ぎゅうにゅう たら みそ かつおぶし とうふ	こめ こんにやく さといも マヨネーズ ひまわり油	パセリ こまつな にんじん しょうが もやし ホールコーン ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 39.5 g
9	木	○	ぶたどん さわにわん 豚丼 沢煮焼 ゆ 茹でとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ さとう すりごま	青ピーマン にんじん こまつな にんにく ねぎ りんご たまねぎ えのきだけ だいこん とうもろこし	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 25.8 g
10	金	○	ジャージャー麺 フルーツのヨーグ 汁あえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ ヨーグルト	むしちゅうかめん さとう でん 粉 ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ しょうが ほししいたけ スライス もやし ねぎ たけのこ たまねぎ セロリー にんにく もも缶 みかん缶 ハインアップル缶	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 22.6 g
13	月	○	マーボ豆腐丼 オレンジゼリー 広東スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく かんてん	こめ おおむぎ さとう でん粉 ひまわり油 ごま油	たら にんじん ほししいたけ たまねぎ にんにく ねぎ かつ ぶし しょうが たけのこ	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 22.9 g
14	火	ジョ ア	ホットドック コーンシチュー くだもの	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン とりにく ヨーグルト 生クリーム	コッパン さとう じゃがいも こむぎこ ひまわり油 バター	にんじん パセリ たまねぎ セロリー クリームコーン缶 ホールコーン缶 くだもの	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 22.0 g
15	水	○	キムチチャーハン 春雨炒め かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく コチュジャン かつおぶし とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ はるさめ でん粉 ごま油 ひまわり油 いりごま	にんじん 青ピーマン ほうれんそう にんにく しょうが キムチ もやし ねぎ	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 25.7 g
16	木	○	ごはん ぶりの照り焼き やさい 野菜のごま和え 味噌汁	ぎゅうにゅう ぶり 油あげ かつお節 みそ わかめ	こめ さとう じゃがいも ひまわり油 すりごま	こまつな にんじん しょうが はくさい もやし だいこん たまねぎ	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 27.6 g
17	金	○	夏野菜のカレー コールスロー サラダ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎ粉 バター ひまわり油	さいいんげん かぼちゃ にんにく しょうが なす きゅうり キャベツ たまねぎ	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 21.7 g

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
学校給食摂取基準	640	24 18~32g	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	643	26	21.3 29.8%	334	2.4	278	0.43	0.56	29	4.7	2.6