

7月 こんだてひょう 家庭配布用

平成 28 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜日	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	金	○	ひじきご飯 いかねぎ塩焼き 華風大根 きゃべつのみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく いか みそ ひじき	こめ さとう こんにやく ひまわりゆ ごま ごまゆ	にんじん えだまめ だいこん きゃべつ ねぎ	エネルギー たんぱく質 605 Kcal 26.5 g	
4	月	○	あんかけやきそば うずら煮卵そえ ミカン白玉	ぎゅうじゅう ぶたにく むきえび いか なると うずらのたまご かんでんかん	ちゅうかさば さとう くずこ でんぶん しらたまご ひまわりゆ ごまあぶら	にんじん ちんげんさい ほししいたけ たまねぎ もやし はくさい ミカン・パイン・モモかん	エネルギー たんぱく質 683 Kcal 25.4 g	
5	火	○	わかめご飯 春巻き 大根浅漬け 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たきこみわかめ	こめ こむぎこ はるまきのかわ ひまわりゆ ごま	にんじん こまつな もやし ほししいたけ たけのこ だいこん きゅうり ねぎ	エネルギー たんぱく質 623 Kcal 23.3 g	
6	水	○	スパイシーピラフ とうもろこし(北町産 相原農園より) かんたん 広東スープ	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく とうふ いか	こめ でんぶん バター ひまわりゆ ごま ごまゆ	にんじん ピーマン ちんげんさい たまねぎ とうもろこし ほししいたけ たけのこ はくさい	エネルギー たんぱく質 624 Kcal 24.1 g	
7	木	○	なつ 夏ちらし あまがわ 汁 たなばた 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ きざみのり わかめ こなかんでん	こめ さとう そうめん ひまわりゆ	にんじん おくら かんぴょう ほししいたけ えだまめ だいこん えのきたけ ねぎ パインかん グレプジュース	エネルギー たんぱく質 612 Kcal 23.4 g	
8	金	○	パインパン ツナサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう つなかん ベーコン とりにく しろいんげんまめ	パイン さとう じゃがいも シェル加工 ひまわりゆ オリーブゆ	にんじん トマトかん もやし きゅうり レモンかじゅう たまねぎ	エネルギー たんぱく質 650 Kcal 25.1 g	
11	月	○	な 菜めし ポテトコロッケ やさい 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	こめ おおむぎ こむぎこ じゃがいも マッシュポテ ばんこ バター ひまわりゆ	にんじん こまつな たまねぎ きゃべつ もやし しめじ なめしのもと	エネルギー たんぱく質 688 Kcal 22.1 g	
12	火	○	おきなわ 料理☆ ☆沖縄の料理☆ ジュシー(こんぶごはん) ゴーヤチャンプル なつやさい 夏野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ たまご きざみこんぶ	こめ さとう ひまわりゆ	にんじん みつば かぼちゃ ほししいたけ たまねぎ もやし にがうり なす	エネルギー たんぱく質 659 Kcal 29.3 g	
13	水	○	はん ご飯 のりとひじきの佃煮 シヤホシヨウマイ みだくさんのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あぶらあげ みそ ひじき もみのり	こめ さとう でんぶん しゅうまいのかわ ごま	にんじん こまつな たまねぎ グリーンピース えのきたけ きゃべつ だいこん	エネルギー たんぱく質 627 Kcal 26.2 g	
14	木	○	こく 五穀ご飯 けずりひたし おやこ 親子煮	ぎゅうにゅう あずき とりにく かまぼこ たまご	こめ もちごめ むぎ きび あわ じゃがいも さとう	にんじん こまつな たまねぎ みつば もやし	エネルギー たんぱく質 610 Kcal 27.1 g	
15	金	○	シーフードピザトースト くだもの冷凍みかん とうがん 冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう ショルダ-パ-ン むきえび いか ぶたにく ピザチーズ	しょくパン ひまわりゆ ごまゆ	ピーマン にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム ほししいたけ とうがん れいとうミカン	エネルギー たんぱく質 670 Kcal 30.7 g	
18	月		海 の 日					
19	火	○	ゆかりご飯 やきししゃも きり干し大根 含め煮 みそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ わかめ ししゃも	こめ さとう じゃがいも ひまわりゆ	こまつな にんじん きりほしだいこん ねぎ ゆかり	エネルギー たんぱく質 604 Kcal 25.4 g	
20	水	○	シーフードカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび いか なまクリーム	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう ひまわりゆ バター	にんじん たまねぎ セロリー ふくじんづけ きゃべつ きゅうり コーン	エネルギー たんぱく質 680 Kcal 20.2 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

夏休み明け9月1日より給食あります。

9月

1	月	○	なつやさい 夏野菜カレーライス きゃべつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 生クリーム わかめ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう ひまわりゆ バター	にんじん あかパプリカ かぼちゃ たまねぎ なす スッキーニ きゃべつ きゅうり コーン	
---	---	---	----------------------------	--------------------------	--	---	--