

# 7月 こんだてひょう 家庭配布用

平成 29 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)		
3	月		八宝おこわ とうもろこし(吉田 農園より) はるさめ 春雨スープ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく なたまご	こめ もちこめ さとう はるさめ サラダゆ ごまゆ	にんじん こまつな しょうが ほししいたけ たけのこ グリーンピース きゃべつ ながねぎ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 621 Kcal 22.5 g	
4	火		かきあげ丼 きゃべつさっぱり漬け みそ汁	ぎゅうにゅう いが ちくわ あぶらあげ みそ わかめ たまご	こめ こむぎこ さとう じゃがいも サラダゆ	にんじん みつば こまつな たまねぎ きゃべつ きゅうり ながねぎ	エネルギー たんぱく質 653 Kcal 22.4 g	
5	水		アスパラご飯 ふんわり卵焼き 豚汁	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナかん たまご ぶたにく とうふ みそ なまクリーム ピザチーズ	こめ こんにやく じゃがいも パター サラダゆ	グリーンアスパラ にんじん コーン ごぼう ながねぎ	エネルギー たんぱく質 670 Kcal 29.6 g	
6	木		スパニッシュステーキバーガー レタススープ	ミルクコーヒー ぶたにく だいず たまご ベーコン ピザチーズ ぎゅうにゅう	ミルクパン さとう じゃがいも でんぶん パンコ サラダゆ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン しめじ レタス	エネルギー たんぱく質 606 Kcal 24.8 g	
7	金		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 だいず かまぼこ わかめ こなかつてん あぶらあげ	こめ さとう そうめん サラダゆ	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 ながねぎ パインかん グレープジュース	エネルギー たんぱく質 614 Kcal 24.5 g	
10	月		ジャンバラヤ やさい 野菜スープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ むぎ パター サラダゆ	にんじん ビーマン こまつな にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム きゃべつ えのきたけ れいとうみかん	エネルギー たんぱく質 604 Kcal 19.8 g	
11	火		むぎごはん さば に 鯖のみそ煮 きゅうりの塩漬け 冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまゆ	にんじん こまつな しょうが きゅうり ほししいたけ とうがん	エネルギー たんぱく質 618 Kcal 27.8 g	
12	水		えだまめ はん とりにく 枝豆ご飯 鶏肉ごまフリッター きゃべつ即席漬け みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ わかめ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう サラダゆ ごま ごまゆ	にんじん こまつな えだまめ しょうが きゃべつ きゅうり ながねぎ	エネルギー たんぱく質 666 Kcal 27.5 g	
13	木		むぎごはん ししゃもピリ辛 焼き アスパラおかが和え けんちん汁	ぎゅうにゅう こなかつお とうふ ししゃも	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも サラダゆ	グリーンアスパラ にんじん ごぼう ながねぎ しょうが もやし だいこん	エネルギー たんぱく質 606 Kcal 28.4 g	
14	金		ガーリックフランス グリーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ	ソフトフランスパン さとう じゃがいも マカロニ マーガリン サラダゆ オリーブ油	にんじん トマトかん パセリ にんにく きゅうり きゃべつ もやし たまねぎ	エネルギー たんぱく質 620 Kcal 21.8 g	
17	月		海の日					
18	火		おきなわ りょうり 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 みそ たまご きざみこんぶ	こめ さとう サラダゆ	にんじん みつば かぼちゃ ほししいたけ たまねぎ もやし にかうり なす	エネルギー たんぱく質 659 Kcal 27.9 g	
19	水		ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はちょうみそ アイソジャン ヨーグルト	ちゅうかそば さとう でんぶん サラダゆ ごま ごまゆ	にんじん もやし きゅうり しょうが たけのこ にんにく ほししいたけ ねがねぎ ミカン・パイン・モモかん	エネルギー たんぱく質 696 Kcal 27.6 g	
20	木		チキンカレー わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム わかめ いが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう サラダゆ パター	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり コーン	エネルギー たんぱく質 686 Kcal 20.6 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。



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」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	金		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	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう ひまわりゆ パター	にんじん あかパプリカ かぼちゃ たまねぎ なす ズッキーニ きゃべつ きゅうり コーン	
---	---	--	-------------------------	----------------------	--	---	--