

# 7月の献立表

平成27年度

練馬区立向山小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
				赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	
1	水	○	なすのミートスパゲティー フルーツパンチ とうもろこし	牛乳 豚肉 寒天 粉チーズ	スパゲティー 小麦粉 砂糖	人参 なす にんにく 玉ねぎ マツタケ	677 25.1
2	木	○	エビチリ豆腐丼 酸辣湯 冷凍みかん	牛乳 ムキエビ 豆腐 鶏ガラ 鶏肉	米 三温糖 片栗粉 米油 ごま油	生姜 にんにく ねぎ 白菜 グリーンピース 冷凍みかん	600 26.2
3	金	○	ゆかりごはん 真珠団子 中華コーンスープ ひと塩きゅうり	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵	米 もちごめ 片栗粉 ごま油 米油	ゆかり 生姜 ねぎ 干しいたけ にんにく クレハコト ナメコト きゅうり	677 30.6
6	月	○	昆布ごはん ゴーヤチャンプル イナムドゥーチ<郷土料理・沖縄>	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 卵 かつお節 刻み昆布 かつお節	米 砂糖 コンニャク じゃがいも 米油	人参 ごぼう もやし 玉ねぎ キャベツ にがうり 大根	664 31
7	火	○	枝豆ちらし寿司 焼きしししゃも 七タ汁 くだもの	牛乳 油揚げのり 卵 しししゃも 昆布(だし) かつお節(だし)	米 砂糖 そうめん 米油 星麩 三温糖	人参 小松菜 だけのこ 干しいたけ 干びょう 蓮根 枝豆 大根 くだもの	589 27.5
8	水	○	パンパン 鶏肉のマスタード焼 ゆでブロッコリー ミネストローネ	牛乳 鶏肉 大豆	パン パン粉 じゃがいも 米油	ブロッコリー 人参 玉葱 にんにく 生姜	659 30
9	木	○	むぎごはん 鯖のみぞれかけ 人参のきんぴら 冬瓜のすまし汁	牛乳 鯖 豆腐 かつお節 かつお節(だし) わかめ	米 米粒麦 砂糖 三温糖 片栗粉 ごま 揚げ油 米油	人参 小松菜 大根 ねぎ 冬瓜 生姜	607 24.6
10	金	○	回鍋肉丼 しめじと卵のスープ	牛乳 豚肉 みそ ベーコン 卵	米 米粒麦 砂糖 片栗粉 ジャガイモ ごま	人参 ピーマン しめじ キムチ ねぎ キャベツ 玉ねぎ	603 23.8
13	月	○	豚キムチ丼 夏野菜のみそ汁 枝豆	牛乳 豚肉 コチジャン 油揚げ 豆腐 みそ かつお節(だし) 竹輪	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米油 ごま ごま油	人参 なら 小松菜 ねぎ 白菜 ねぎ なす 枝豆	593 24.8
14	火	○	ごはん さわらのごまみそ焼 切り干し大根 吉野汁	牛乳 鯖 みそ 油揚げ 鶏肉 かつお節(だし)	米 砂糖 ぐす粉 ごま 米油	人参 小松菜 生姜 切り干し大根 干しいたけ ねぎ	601 27.3
15	水	○	夏野菜カレー 福神漬 くだもの	牛乳 鶏肉 鶏ガラ 生クリーム	米 米粒麦 ジャガイロ バター 砂糖 小麦粉 米油	人参 かぼちゃ トマト なす スッキーニ 福神漬 にんにく 生姜 くだもの	698 20.7
16	木	○	むぎごはん 手作りふりかけ 卵焼き 利休汁	牛乳 卵 みそ ちりめんじゃこ のり 塩昆布 かつお節(だし)	米 米粒麦 砂糖 ごま ねりごま コニャク	人参 小松菜 かぶ ごぼう 干しいたけ ねぎ	583 23.8
17	金	○	ミルクコーヒー スパニッシュケーキ 丸パン こふぎ芋 レタススープ	ミルクコーヒー 生クリーム 大豆 卵 鶏肉 ビタミンE	パン パン粉 砂糖 米油 じゃがいも	人参 玉ねぎ マツタケ レタス えのきだけ 生姜	642 25.6

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。  
牛乳は毎日あります。\*18日はミルクとなりません。

ご意見・ご要望・自慢料理など、お気軽に学校へお寄せください。

## 一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1mg	B2mg	C mg		
7月の平均	630	26.3	20.3(29%)	339	2.5	221	0.32	0.43	16	5.4	2.9
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取材料 - 全体の25%~30%	350 380	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5g未満

(家庭数配布)