

7月の献立表

平成28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	金	○	エビチリ豆腐丼 わかめスープ 菓物	牛乳 鶏肉 豆腐 むきえび わかめ 鶏がら	米 三温糖 片栗粉 米油 ごま油 いりごま	人参 生姜 にんにく ねぎ 白菜 グリーンピース たけのこ くだもの	588 25
4	月	○	ごはん さわらのごまみそ焼 切り干し大根含め煮 吉野汁	牛乳 筋 みそ 油揚げ 竹輪 鶏肉 かつお節(だし)	米 砂糖 片栗粉 米油 すりごま	人参 小松菜 生姜 切り干し大根 干しいだけ ねぎ	601 27.3
5	火	○	野菜味噌ラーメン うずらの卵煮 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ うずらの卵 豚骨(だし)	蒸し中華めん 砂糖 ごま油 米油	人参 にんにく 生姜 冷凍みかん 干しいだけ たけのこ 白菜 ねぎ	575 22.7
6	水	○	きなこ揚げパン ワンタンスープ チーズポテト	牛乳 きなこ 豚肉 豚骨(だし) ダイスチーズ	パン 砂糖 グラニュー糖 バター 揚げ油 米油	人参 青梗菜 切り生姜 にんにく もやし 白菜 ねぎ	604 23.1
7	木	○	枝豆ちらし寿司 焼きししゃも 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳 油揚げのり 卵 ししゃも 昆布(だし) かつお節(だし)	米 砂糖 そうめん 米油 豆粉 三温糖 豆粉	人参 小松菜 葱 干しいだけ 蓮根 干びょう 枝豆 大根 バイロ 揚げアイス	600 27.1
8	金	○	あぶたま丼 貝たくさんみそ汁	牛乳 竹輪 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 みそ かつお節(だし)	米 三温糖 ジャがいも 米油	人参 ブロッコリー にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	623 25.2
11	月	○	パクリごはん ゆでブロッコリー(ブラジル) ブラジル風パルメザンソース	牛乳 鶏肉 豚肉 うずら豆 大豆 粉チーズ 鶏がら 卵	米 小麦粉 パン粉 砂糖 揚げ油 米油	人参 小松菜 大根 ねぎ 冬瓜 生姜	667 26.6
12	火	○	回鍋肉丼 (中国-北京) 酸辣湯	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 鶏がら(だし)	米 砂糖 片栗粉 ごま 米油	人参 ピーマン にんにく ねぎ キャベツ 生姜	539 21.8
13	水	○	食パン 手作りみかんジャム(仔リス-ロンドン) シェパースパイ(重ね焼き) マカニースープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 鶏がら(だし) ピザチーズ	パン グラニュー糖 米油 マッシュルーム 揚げ油 マカニースープ	人参 みかん缶 みかんジュース 玉ねぎ にんにく 生姜 じゃがいも	626 24.6
14	木	○	キムチチャーハン トックスープ 枝豆 (韓国-ソウル)	牛乳 豚肉 むきえび 鶏肉 卵 鶏がら(だし)	米 トック 米油	人参 さやいんげん 白菜キムチ ねぎ キャベツ 玉ねぎ えだまめ	589 27
15	金	○	夏野菜カレー 福神漬 ゆでとうもろこし	牛乳 鶏肉 豚骨(だし) 鶏がら(だし) 生クリーム	米 砂糖 小麦粉 ざらめ バター 米油	人参 かぼちゃ トマト にんにく 生姜 玉ねぎ なす スッキリニ 福神漬	676 21.2
19	火	○	ごはん いかのさらさ揚げ(日本-東京) 野沢菜のおかかあえ なすのみそ汁	牛乳 いか 油揚げ みそ かつお節(だし) 粉けすり	米 砂糖 ごま 片栗粉 揚げ油 ごま油	野沢菜 人参 小松菜 生姜 なす もやし ねぎ	603 26.7
20	水	○	ミルクヒー ミルクパン(スイス-パルメイ) スパニッシュケーキ 粉ふきいも レタススープ	ミルクヒー 生クリーム 大豆 卵 鶏肉 ピザチーズ パン	パン パン粉 砂糖 米油 ジャがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム レタス えのきだけ	634 25.4

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。*20日はミルクヒーとなります。

*11日~20日の間(6日間)過去にオリンピックが開催された国の料理を作ります。

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	B1 mg	B2 mg	C mg		
7月の平均	610	24.9	19.6 (28.9%)	341	2.5	257	0.41	0.55	15	4.4	3
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取材料- 25%~30% 全体の	350 380	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5g未満

(家庭数配布)