

7月の献立表

家庭教

平成30年度

練馬区立 向山小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				※:血や肉・骨や歯を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質
2	月	○	中華菜めし 蒸し鶏のバンバンジーソース かんたん 広東スープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン とうふ	こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい こまつな しいたけ チンゲンサイ ねぎ にんにく もやし	598
							23.7
3	火	○	ごはん 赤魚の煮つけ 磯煮 野菜焼	ぎゅうにゅう あかうお ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ なた	こめ さとう こめあぶら	にんじん だいこん はくさい こんにやく ねぎ こまつな	576
							25.7
4	水	○	ごはん 四川豆腐屋 オクラのおかか和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	こめ さとう こめあぶら かたくりこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ オクラ もやし	576
							24.9
5	木	○	ごはん ホキのチリソース 中華コンスープ 華風野菜	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン たまご	こめ さとう こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん きゅうり ホールコーン チンゲンサイ だいこん	604
							23.2
6	金	○	ちらし寿司 セタ汁 七タゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ たまご なた やきのり かんてん	こめ さとう こめあぶら そうめん	にんじん しいたけ かんぴょう れんこん たけのこ きぬさや だいこん えのきたけ はくさい ねぎ こまつな オクラ ぶどうジュース ナタデココ	582
							20.7
9	月	○	干草うどん ミノトマト ししゃもの磯辺揚げ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ あおのり ししゃも	うどん こめあぶら こむぎこ	ごぼう にんじん しいたけ たけのこ だいこん はくさい ねぎ こまつな ミノトマト	576
							25.7
10	火	○	ごはん ハンバーグ 野菜の辛子和え わかめと豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき とうふ あぶらあげ みそ わめめ	こめ パンこ さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな ねぎ	615
							25.0
11	水	○	ごはん 親子煮 切り干し大根のナムル	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース もやし こまつな しょうが きりぼしだいこん	613
							23.9
12	木	○	ごはん のり 鮭の黄金焼き 冬瓜のすまし汁 野菜の浅漬け	ぎゅうにゅう さけ なた とうふ のり	こめ マヨネーズ	にんじん たけのこ とうがん ねぎ こまつな はくさい きゅうり しょうが	594
							25.5
13	金	○	じゃがいものそぼろ丼 野菜のおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こめ じゃがいも さとう こめあぶら	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい はくさい ほうれんそう	583
							20.6
16	月		うみのひ				
17	火	○	ぶどうパン ツナのチーズローフ バミセリスープ	ぎゅうにゅう ツナ たまご ベーコン チーズ	ぶどうパン こめあぶら じゃがいも バミセリ パンこ マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ピーマン	657
							26.6
18	水	○	ごはん 豚肉の三州煮 野菜のじゃこ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なまあげ ちりめんじゃこ	こめ こめあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが にんじん しいたけ こんにやく たまねぎ いんげん こまつな キャベツ	584
							24.1
19	木	○	ごはん いわしのさんが焼き 野菜のゆかり和え けんちん汁	ぎゅうにゅう いわし たら とりにく あぶらあげ みそ とうふ	こめ かたくりこ さとも こめあぶら	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ きゅうり こまつな キャベツ ごぼうこんにやく	577
							25.0
20	金	○	麦入り夏野菜のカレーライス サイダーフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん なまクリーム	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう パター サイダー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ アスパラガス みかん もも パイン	693
							20.1

*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。

1人1回あたり平均栄養摂取量(中学年)

	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	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	602	23.9	18.4	322	2.2	221	0.34	0.50	25	3.4	2.4
学校給食 摂取基準	640	24.0 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満