

7月の献立表

令和3年度 練馬区立石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	だし
				赤: 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	
1	木		ごはん マーボー豆腐 はるさめ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ	にんにくしょうが しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にもやし きゅうり	606 23.6	とり
2	金		ひ 冷やし鶏うどん いそべ あ ちくわの磯 辺揚げ くだもの(すいか)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ	うどん はくりきこ あぶら	しいたけ えのき たまねぎ にんじん ねぎ こまつな あおのり すいか	626 27.8	かつお
5	月		えだまめ 枝 豆ごはん ししゃものみりん焼き いろど 彩りきんぴら けんちん汁	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう こんにやく	えだまめ ごぼう にんじん ピーマン パプリカ だいこん ねぎ	575 26.1	かつお
6	火		ぶどうパン シェパーズパイ こめこ 米 粉マカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	ぶどうパン あぶら マッシュポテト こめマカロニ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	641 27.3	とり
7	水		ひじきごはん 野菜のからし和え たなばたじる ほしさま 七夕 汁 お星様ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき とうふ アガー	こめ あぶら さとう そうめん あられふ こんにやく	にんじん グリンピース もやし キャベツ こまつな ねぎ みかん えのき だいこん おくら ナタデココ	582 20.7	かつお
8	木		のざわな 野菜のふりかけ やさい しおこんぶ あ にく 野菜の塩 昆布和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう じゃこ ぶたにく しおこんぶ	こめ ごま さとう ごまあぶら あぶら こんにやく じゃがいも	のざわな もやし キャベツ にんじん こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	580 22.4	かつお
9	金		めん ジャージャー麺 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく かんてん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう ごま かたくりこ みずあめ	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ きゅうり もやし もも パイン みかん しょうが にんにく	633 23.5	ぶた
12	月		や にびん スタミナ焼き肉丼 とうがん 冬瓜スープ くだもの(冷凍みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン こまつな とうがん みかん	650 25.9	とり
13	火		ごはん さばのすだち焼き やさい 野菜のごま和え 豚汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ とうふ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにやく	もやし にんじん はくさい ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ	604 29.2	かつお
14	水		レモンシュガートースト チーズサラダ トマトと卵のスープ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく たまご	しよくパン さとう あぶら じゃがいも かたくりこ マーガリン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト ピーマン	594 21.3	とり
15	木		かふうあ チャーハン 華風和え ABCスープ	ぎゅうにゅう チャーシュー とりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも ABCマカロニ	ねぎ にんじん しいたけ たけのこ グリンピース きゅうり だいこん こまつな	532 19.8	とり
16	金		とりにく あ ごはん 鶏肉のから揚げ やさい すあえ すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら かたくりこ はくりきこ さとう あられふ	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん ねぎ えのき	615 23.9	かつお こんぶ
19	月		しおや ごはん さけの塩焼き やさい おかか 和え 田舎汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ あぶらあげ おかか	こめ さとう あぶら こんにやく	ねぎ キャベツ こまつな ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ しめじ	581 29.7	かつお
20	火		チキンカレー バジルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	こめ あぶら じゃがいも ガラメバター はくりきこ さとう	にんじん たまねぎ りんご キャベツ コーン もやし バジル にんにく しょうが	698 20.6	とり

・食材料の都合により、献立を変更することがあります。 ・サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

一日一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	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	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	608	24.4	21.6	336	2.1	293	0.38	0.52	33	6.3	2.6

●家庭配付用献立表の記載について●

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギー量の計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までよりも低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。