

7月の献立表

令和4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、骨や菌を作る	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	金		うめ 梅ごはん やさい しおこんぶ 野菜の塩昆布あえ にく 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ	こめ ごまあぶら あぶらじゃがいも こんにやくさとう	かりかりうめ もやし キャベツ にんじんしょうが たまねぎ さいいんげん	541 19.8	かつお	
4	月		とりく ごはん 鶏肉のトマトソースがけ フレンチサラダ キャベツスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ ホールマトパセリ もやし キャベツ きゅうり にんじん コーン こまつな	570 22.4	とり	
5	火		わふう 和風きのこスパゲティー スパイシーポテト くだもの(すいか)	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	スパゲティー オリーブオイル あぶらじゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ えのき しめじ マッシュルーム ピーマンパセリ すいか	637 24.6	とり	
6	水		とうふ どん マーボー豆腐丼 とうがん 冬瓜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	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 いら こまつな とうがん	616 27.0	とり	
7	木		ちらしずし たなばたじる ほし 七夕汁 お星さまゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ えび のり たまご とうふ アガー	こめ さとう あぶら そうめん ほしふ	にんじん しいたけ れんこん かんぴょう さいいんげん ナタコ ねぎ おくら だいこん みかん	627 24.9	かつお	
8	金		ごはん さばのすだち焼き やさい 野菜のおかかあえ みそ汁	ぎゅうにゅう さば おかか とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ	すだちかじゅう キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ねぎ だいこん	576 28.1	かつお	
11	月		えだまめ からや 枝豆ごはん ししゃものピリ辛焼き やさい 野菜のごまあえ 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 ごまあぶら さとう あぶら こんにやく じゃがいも	えだまめ もやし にんじん はくさい ほうれんそう ごぼう だいこん しいたけ ねぎ こまつな	548 26.1	かつお	
12	火		レモンシュガートースト たまご マスタードドレッシングサラダ トマトと卵のスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しよくパン さとう マーガリン あぶら じゃがいも かたくりこ	レモンかじゅう キャベツ もやし にんじん きゅうり コーン たまねぎ トマト ピーマン	554 19.8	とり	
13	水		や にくだん スタミナ焼き肉丼 ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ もやし こまつな	572 24.0	とり	
14	木		ごはん いわしのかば焼き やさい 野菜のからしあえ よしのじる 吉野汁	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま あられふ こんにやく	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな ねぎ だいこん	647 27.4	かつお	
15	金		ごはん いろど 彩りきんぴら あつあ 厚揚げのそぼろあん	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ごぼう れんこん にんじん ピーマン パプリカ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ はねぎ	619 24.5	かつお	
18	月		うみ ひ 海の日						
19	火		セサミパン ムサカ やさい コロコロ野菜ときのこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく だいず	セサミパン じゃがいも あぶら バター はくりきこ	たまねぎ なす トマトピューレ にんじん キャベツ しめじ こまつな	616 28.7	とり	
20	水		カレーライス バジルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら バター じゃがいも はくりきこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ もやし コーン バジル	689 22.1	ぶた	

・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	604	16.4	22.0	341	2.3	226	0.28	0.46	17	6.6	2.5