

7月 献立表

平成 26 年度

練馬区石神井東小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	火	牛乳 ・ポテトトースト ・ボルシチ・デラウェア	豚モモ、大豆(乾)、牛乳、ピザチーズ、生クリーム	胚芽パン、じゃがいも、マヨネーズ、米ぬか油	にんじん、とうもろこし、にんにく、玉葱、キャベツ、ぶどう(デラウェア)	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.2 g
2	水	牛乳 ・ご飯 ・揚げナスとインゲンの味噌炒め・けんちん汁	豚ひき肉、米みそ、さば節、鶏肉、絹ごし豆腐、牛乳	精米、おおむぎ、上白糖、さといも、板こんにやく、米ぬか油	さやいんげん、にんじん、なす、ごぼう、だいこん、ねぎ	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.7 g
3	木	牛乳 ・ごぼうのペペロンチーノ ・イタリアンスープ	ベーコン、鶏肉モモ(皮付き)、★たまご、牛乳、粉チーズ	スパゲティ、パン粉(乾燥)、オリーブ油、米ぬか油	とうがらし、にんじん、こまつな、にんにく、ごぼう、玉ねぎ、とうもろこし	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.5 g
4	金	牛乳 ・とうきびご飯 ・さわらの麦味噌焼き・ゴウヤチャンブルー	さわら、米みそ、豚肩、押し豆腐、★たまご、牛乳	精米、もち米、上白糖、おおむぎ、ごま(すり)、米ぬか油、ごま油	にんじん、にら、とうもろこし、ゴーヤ	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.3 g
7	月	牛乳 ・ちらし寿司 ・天の川スープ・冷凍みかん	油揚げ、★たまご、豚肉、板なしかまぼこ、牛乳、こんぶ、刻みのり	精米、上白糖、はるさめ(乾)、焼きふ(星型)、ごま(いり)、米ぬか油	にんじん、さやいんげん、こまつな、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、かんぴょう(乾)、冷凍みかん	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.7 g
8	火	牛乳 ・ミルクパン ・かぼちゃのグラタン・にら玉スープ	ベーコン、鶏肉、★たまご、牛乳、生クリーム、ピザチーズ	ミルクパン、薄力粉、かたくり粉、米ぬか油、有塩バター	西洋かぼちゃ、にんじん、にら、玉ねぎ、マッシュルーム	エネルギー 670 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.7 g
9	水	牛乳 ・ターメリックライス ・茄子と挽肉のカレー・もやしの梅醤油和え	豚ひき肉、牛乳	精米、おおむぎ、じゃがいも、薄力粉、中ざら糖、チャツネ、上白糖、米ぬか油、有塩バター	トマト缶詰、赤ピーマン、さやいんげん、にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、ほんしめじ、なす、もやし、梅	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.6 g
10	木	牛乳 ・丸パン ・フィッシュフライ・青のりポテト・野菜スープ	たら、★たまご、鶏肉、ベーコン、牛乳、あおのり	丸パン、薄力粉、パン粉(生)、じゃがいも、米ぬか油	にんじん、セロリー、にんにく、玉ねぎ、キャベツ	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 29 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3 g
11	金	牛乳 ・豚丼 ・大根と豆腐の味噌汁・蒸しとうもろこし	豚肉、かつお削り節、絹ごし豆腐、米みそ、牛乳、刻みのり	精米、おおむぎ、つきこん、上白糖、米ぬか油	にんじん、こまつな、しょうが、玉ねぎ、ねぎ、だいこん、とうもろこし	エネルギー 699 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.9 g
14	月	牛乳 ・キラキラピラフ ・ベーコン冬瓜のクリームスープ・すいか	ベーコン、★むきえび、牛乳	精米、おおむぎ、薄力粉、有塩バター、米ぬか油	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、黄ピーマン、とうがん、すいか	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 24 g 食塩相当量 3.4 g
15	火	牛乳 ・ナン ・タンドリーチキン・ウインナーポテト ・トマトと卵のスープ	鶏肉、ウインナー、★たまご、牛乳、ヨーグルト(全脂無糖)	ナン、じゃがいも、かたくり粉、米ぬか油	にんじん、トマト、玉ねぎ、にんにく	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3 g
16	水	牛乳 ・枝豆ご飯 ・ししゃものみりん焼き ・味噌汁(じゃが芋わかめ)	鶏肉、油揚げ、かつお節、枝豆、米みそ、牛乳、★ししゃも(生干し)、わかめ(乾燥、水戻し)	精米、おおむぎ、上白糖、じゃがいも、米ぬか油、ごま(いり)	にんじん、ねぎ、こまつな	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.1 g
17	木	牛乳 ・梅ちりめんご飯 ・鮭のパター焼き・ひじきと大豆の煮物 ・夏野菜の味噌汁	じゃこ、さけ、さば節、大豆(国産、乾)、さつま揚げ、米みそ、牛乳、ひじき、煮干し	精米、おおむぎ、つきこん、上白糖、じゃがいも、有塩バター、米ぬか油	にんじん、さやいんげん、梅(塩漬)、ごぼう、玉ねぎ、だいこん、なす	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 15 g 食塩相当量 2.7 g
18	金	牛乳 ・五目冷やしうどん ・洋ナシのヨーグルトケーキ	かつお削り節、油揚げ、豚肉、★たまご、牛乳、こんぶ、わかめ(乾燥、水戻し)、ヨーグルト(全脂無糖)	冷凍うどん、上白糖、薄力粉、有塩バター	にんじん、きゅうり、もやし、干し椎茸、西洋なし(缶詰)、レモン(果汁、生)	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.9 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご意見・ご要望・自慢料理などありましたら、学校にお寄せください。

学校給食摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
月の平均基準量	640	26.5	22.0(30)	353	2.2	196	0.34	0.44	15	4.6	2.9
摂取基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満



早寝 早起き 朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク

