

# 7月 献立表

平成 28 年度

## 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	金	牛乳 ・アナゴのひつまぶし ・ゴーヤのあげに ・なつやさいのみそしる(なす、いんげん) ・あんにと豆腐	油揚げ、あなご、たまご、白みそ、赤みそ、★牛乳、煮干し、生クリーム	米、麦、かたくり粉、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、油、★ごま	さやいんげん、さやえんどう、ごぼう、干しいたけ、ゴーヤ、玉ねぎ、だいこん、なす	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.7 g
4	月	牛乳 ・とりごぼろピラフ ・スペインふうオムレツ・やさいとコーンのスープ	鶏肉、ハム、ベーコン、★たまご、★牛乳	米、麦、じゃがいも、★バター、油	にんじん、こまつな、しょうが、ごぼう、グリーンピース、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.2 g
5	火	牛乳 ・とうきびごはん ・ジャンボあげギョーザ ・ベーコンとうがんのクリームスープ	豚ひき肉、ベーコン、★牛乳	米、もち米、ぎょうざの皮、かたくり粉、小麦粉、油、ごま油、★バター	にら、にんじん、とうもろこし、しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、玉ねぎ、とうがん	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.8 g
6	水	牛乳 ・ちらしずし ・あまのがわスープ・れいとうみかん	油揚げ、★たまご、豚肉、かまぼこ、★牛乳、こんぶ、刻みのり	米、砂糖、はるさめ(乾)、焼きふ、★ごま、油	にんじん、さやいんげん、こまつな、たけのこ、干しいたけ、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
7	木	牛乳 ・はいがパン ・てりやきチキン・ポテトサラダ ・チンゲンサイと豆腐のスープ	鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳	胚芽パン、砂糖、かたくり粉、小麦粉、パン粉、じゃがいも、油	にんじん、チンゲンツアイ、きゅうり、玉ねぎ、しょうが	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.9 g
8	金	牛乳 ・ごはん ・シシカバブ・いんげんとコーンのソテー ・キャベツスープ	鶏肉ひき肉、豚ひき肉、★たまご、ウィンナー、★牛乳	米、麦、パン粉、油	さやいんげん、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、セロリ、にんにく	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g
11	月	牛乳 ・トマトライスのクリームソースかけ ・ビーンズサラダ	鶏肉、★むきえび、大豆(国産、乾)、★牛乳、生クリーム	米、麦、かたくり粉、小麦粉、砂糖、★バター、油	トマトジュース、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g
12	火	牛乳 ・ごはん ・あげナスといんげんのみそいため ・トマトと卵のスープ	豚ひき肉、白みそ、鶏肉、★たまご、★牛乳	米、麦、砂糖、じゃがいも、かたくり粉、油	さやいんげん、にんじん、トマト、なす、玉ねぎ	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2 g
13	水	牛乳 ・ポテトトースト ・ポルシチ・くだもの	豚肉、大豆、★牛乳、ピザチーズ、生クリーム	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油	にんじん、とうもろこし、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、ぶどう	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.2 g
14	木	牛乳 ・ごもくめし ・やきししゃも・とうがんのみそしる・むしとうもろこし	鶏肉、油揚げ、豚肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳、★ししゃも	米、麦、★つきごん、砂糖、油	にんじん、ごぼう、しょうが、干しいたけ、とうがん、ねぎ、とうもろこし	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.8 g
15	金	牛乳 ・ごはん ・むしぶたのごまだれソース ・やさいのしょうがじょうゆあええ・サンラータン	豚肩ロース、豚モモ、★たまご、★牛乳	米、麦、砂糖、かたくり粉、★ごま、ごま油、油、ラー油	にんじん、こまつな、トマト、ねぎ、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、はくさい	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.7 g
19	火	牛乳 ・なつやさいカレー ・カラフルピクルス	豚肉、★牛乳	米、麦、じゃがいも、小麦粉、ざらめ糖、チャツネ、砂糖、油、★バター	さやいんげん、にんじん、赤ピーマン、にんにく、しょうが、玉ねぎ、なす、だいこん、きゅうり、黄ピーマン	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.6 g
20	水	牛乳 ・冷やし中華そば ・白玉入りフルーツポンチ	ハム、★たまご、★牛乳、こんぶ	蒸し中華めん、砂糖、白玉粉、ごま油、★ごま、油	にんじん、きゅうり、もやし、干しいたけ、ねぎ、しょうが、みかん缶、パイナップル(缶詰)、★もも(缶詰)	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 3 g

※食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などございましたら、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)	g	g
月の平均 基準	637	24.7	21.1(29.8)	333	2.2	209	0.29	0.4	15	4.3	2.6
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

【児童福祉課主催】シンボルマーク