

# 7月 献立表

平成30年度

練馬区立石神井東小学校

日曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	だし
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2月	ぎゅうにゅう ごはん あげざかなのおるしソースがけ ゆかりのふりかけ みそしる	ぎゅうにゅう ぶり しらす あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが だいこん にんじん たまねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 695kcal 32.6g 24.0g 3.3g	かつおぶし
3火	ぎゅうにゅう マーボー豆腐どん やさいのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ にはら こまつな もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 607kcal 27.1g 20.3g 2.3g	とんこつ
4水	ぎゅうにゅう ごはん まつかぜやき わかめのあえもの さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ わかめ あぶらあげ ぶたにく	こめ むぎ パンこ さとう ごま しらたき	ほししいたけ にんじん たまねぎ きゅうり えのき ホールコーン だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 599kcal 25.8g 18.1g 2.2g	かつおぶし
5木	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん トックスープ (だもの(れいとうみかん))	ぎゅうにゅう ぶたにく はちょうみそ たまご	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし にはら キムチ ほししいたけ セロリ みずな れいとうみかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 697kcal 27.1g 16.6g 2.1g	とりがら
6金	ぎゅうにゅう ビザトースト ポテトサラダ だいずいりにくだんごスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ビザチーズ だいず とうふ	しょうパン あぶら じゃがいも さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ ビーマン にんじん マッシュルーム きゅうり トマトピューレ しょうが ねぎ はくさい ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 596kcal 25.4g 23.3g 3.2g	とりがら
7土	ぎゅうにゅう あなごのちらしずし ゴーヤのあげに たなばたじる ほしぞらゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ あなご たまご カルピス かんてん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま やきふ そうめん	にんじん ごぼう ほししいたけ ゴーヤ だいこん オクラ こまつな バインかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 584kcal 20.8g 17.1g 2.6g	かつおぶし
9月	ふりかえきゅうぎょうび					
10火	ぎゅうにゅう とりのてりやきどん みそしる くだもの(すいか)	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう かたくりこ	にんじん はくさい ねぎ すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 675kcal 29.3g 21.0g 3.6g	かつおぶし
11水	ぎゅうにゅう なつやさいかレー ふくじんづけ むしとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん かぼちゃ なす トマト とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 676kcal 20.1g 17.3g 2.7g	とりがら
12木	ぎゅうにゅう セルフホットドッグ コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー なまクリーム	コッパン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん ホールコーン きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 658kcal 21.9g 31.7g 2.9g	とりがら
13金	ぎゅうにゅう ひじきごはん ししゃものなんばんづけ かぼちゃのみそしる くだもの(デラウェア)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず ししゃも みそ ひじき	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう かたくりこ こむぎこ	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが あかビーマン かぼちゃ ごぼう ねぎ デラウェア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 673kcal 29.1g 21.1g 3.9g	かつおぶし
16月	うみのひ					
17火	ぎゅうにゅう えびいりハムコーンピラフ チリコンカンのつつみあげ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム えび ぶたにく うずらまめ ベーコン	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ マッシュポテト ぎょうざのかわ じゃがいも	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム ホールコーン にんにく パセリ トマトペースト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 641kcal 23.0g 21.1g 3.9g	とりがら
18水	ぎゅうにゅう ごはん さわらのむぎみそやき ゆでえだまめ とうがんのみそしる	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	えだまめ とうがん ほししいたけ ねぎ にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 641kcal 32.2g 20.2g 2.2g	かつおぶし
19木	ぎゅうにゅう ハッシュドポーク わかめサラダ くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム わかめ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ ざらめとう さとう ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ きゅうり マッシュルーム きゃべつ トマトピューレ ホールコーン れいとうグリーンピース れいとうみかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 677kcal 18.1g 22.6g 1.8g	とんこつ
20金	ぎゅうにゅう みそラーメン てづくりメンマ クラッシュゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん カルピス みそ	むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら ラード さとう ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい もやし たけのこみずに ちんげんさい ぶどうジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 622kcal 23.2g 17.3g 3.9g	とんこつ

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	646	25.4	20.8	341	2.3	233	0.29	0.38	14	4.7	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