

7月の献立表

平成26年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える		
1	火	○	菜めし 鶏のからあげ すまし汁 わかめの酢の物	鶏肉 木綿豆腐 牛乳 カットわかめ	米 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	人参 小松菜 生姜 えのき茸 しめじ きゅうり キャベツ	678kcal 26.5g	
2	水	○	豆腐の五目炒め丼 じゃこサラダ	豚肉 えび 木綿豆腐 牛乳 しらす干し	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 たけのこ しめじ 葱 もやし	608kcal 27.4g	
3	木	○	食パン はちみつ&マーガリン カレーシチュー アスパラサラダ	豚肉 牛乳 クリーム	食パン じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター はちみつ&マーガリン	人参 アスパラガス にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし缶	664kcal 22.4g	
4	金	○	鶏ごぼうご飯 いかの香味焼き 冬瓜スープ	鶏肉 いか 米みそ 牛乳 鶏肉 木綿豆腐	米 上白糖 油	人参 小松菜 冬瓜 ごぼう グリーンピース 生姜 にんにく 葱 玉葱	575kcal 29.5g	
7	月	○	あなご入り夏ちらし 七タ汁 すいか	あなご たまご 鶏肉 焼きのり 牛乳	米 砂糖 そうめん 麩 油	人参 さやえんどう 小松菜 すいか かんぴょう 干し椎茸 大根 葱	574kcal 21.6g	
8	火	○	冷やしきつねうどん 蒸しとうもろこし	油揚げ なると 牛乳	砂糖 冷凍うどん	人参 干し椎茸 もやし きゅうり とうもろこし	602kcal 24.2g	
9	水	コイヒキ	チキンライス イタリアンスープ	鶏肉 ベーコン たまご コヒキ牛乳 パルメザンチーズ	米 じゃがいも パン粉 バター 油	トマト缶 人参 小松菜 とうもろこし缶 にんにく 玉葱 マッシュルーム グリーンピース	583kcal 20.8g	
10	木	開校記念日						
11	金	開校記念日メニュー ☆おたのしみデザートつき☆						
		○	赤米のご飯 鯛の照り焼き 玉葱とわかめのみそ汁 野菜のお浸し	目鯛 油揚げ 米みそ 牛乳 カットわかめ	米 赤米 ごま	人参 小松菜 生姜 玉葱 葱 キャベツ	652kcal 28g	
14	月	○	ナン キーマカレー かりかりパコッ入りサラダ 冷凍パン	豚ひき肉 大豆 パコッ 牛乳	ナン 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 ほうれん草 カットパン 生姜 玉葱 切り干し豆腐 にんにく キャベツ	579kcal 23.6g	
15	火	○	ご飯 鮭の塩焼き みそけんちん汁 キャベツの昆布漬け	鮭 木綿豆腐 米みそ 牛乳 塩昆布	米 板こんにやく じゃがいも 油 ごま油	人参 ごぼう 大根 葱 キャベツ きゅうり	578kcal 30.4g	
16	水	○	ホイコーロー丼 ひじきサラダ	豚肉 米みそ 牛乳 ひじき	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 青じょうろ ほうれん草 もやし にんにく 生姜 キャベツ 葱 玉葱	614kcal 22.4g	
17	木	○	枝豆ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 華風大根	鶏肉 米みそ 木綿豆腐 えび 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 白菜 大根 きゅうり 玉葱 枝豆 にんにく 生姜 干し椎茸 筍	591kcal 25.7g	
18	金	○	練馬スパゲティ チーズ入りサラダ お菓子なおかしなナマタマゴ	ツナ缶 焼きのり 牛乳 プロセスチーズ	スパゲティ 砂糖 油	人参 大根 キャベツ 玉葱 あんず缶 きゅうり	665kcal 25.8g	

★ 食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

給食室より

リクエストBOXへのおみなさんからのメッセージ、ありがとうございます！
できる限りみなさんの希望に応えられるよう頑張りますのでお楽しみに♪

☆太字はリクエストメニューです☆

7月の一人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	%	mg	mg	Aμ gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	612	25.2	29%	335	2.1	221	0.28	0.45	13	4	2.9
摂取基準	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25~30%			140~420					