



7月の献立表



平成27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	水	○	メープルトースト يونクリームスープ メロン	ベーコン 鶏肉 牛乳 調理用牛乳 パルメザンチーズ	食パン メープルシロップ ジャがいも 薄力粉 マガリツ 油 バター	人参 玉葱 コーン クリームコーン メロン	652kcal 21.6g	
2	木	○	枝豆とじゃこのごはん 豆腐の五目炒め 華風大根	鶏肉 えび 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 大根 きゅうり 枝豆 にんにく 生姜 筍 しめじ 葱	597kcal 27.8g	
3	金	○	鶏ごぼうピラフ イタリアンスープ	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳 パルメザンチーズ	米 麦 ジャがいも パン粉 油 バター	人参 さやいんげん 小松菜 生姜 ごぼう 玉葱 コーン	575kcal 21.6g	
6	月	○	豚キムチ丼 海藻サラダ	豚肉 みそ 牛乳 海藻ミックス	米 麦 砂糖 片栗粉 油	人参 にら にんにく 玉葱 白菜 かつ もやし きゅうり	573kcal 21.6g	
7	火	○	夏ちらし セタ汁 さくらんぼ	あなご 卵 鶏肉 焼きのり 牛乳	米 砂糖 そうめん 焼き麩 油	人参 さやえんどう 小松菜 かんぴょう 干し椎茸 大根 葱 さくらんぼ	575kcal 22.5g	
8	水	○	練馬スパゲティ チーズ入りサラダ	竹缶 きざみのり 牛乳 プロセスチーズ	スパゲッティ 砂糖 油	人参 大根 キャベツ きゅうり 玉葱	607kcal 25.9g	
9	木	○	お赤飯 鯛の照り焼き 花麩入りすまし汁 冷凍パイ	ささげ 鯛 鶏肉 豆腐 ジョア	米 もち米 焼き麩 ごま	人参 小松菜 生姜 大根 葱 冷凍パイ	571kcal 27.8g	
10	金		開校記念日					
13	月	○	わかめごはん 肉豆腐 大根とじゃこのサラダ	わかめごはんのもと 牛乳 豚肉 木綿豆腐 ちりめんじゃこ	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 玉葱 しめじ 大根 きゅうり	632kcal 26.2g	
14	火	○	菜めし 鶏の照り焼き 冬瓜スープ	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	米	人参 小松菜 生姜 セロリー 玉葱 冬瓜	593kcal 25.5g	
15	水	○	ジャージャー麺 おかしなおかしなナマタマゴ	豚肉 鶏肉 みそ 大豆 牛乳 パルメザン	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 にんにく 生姜 玉葱 筍 干し椎茸 きゅうり もやし あんず	654kcal 25.8g	
16	木	○	ごはん 鯖の文化干し ひじきの煮物 なめこのみそ汁	鯖の文化干し 油揚げ 大豆 木綿豆腐 みそ 牛乳 ひじき	米 砂糖 油	人参 小松菜 なめこ 葱 大根	670kcal 34.5g	
17	金	○	チキンカレー ドレッシングサラダ すいか	鶏肉 ヨーグルト クリーム 牛乳	米 麦 ジャがいも 油 中ざら糖 薄力粉 砂糖 バター	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン すいか	709kcal 19.9g	

今月のリクエストメニューは太字にしました。おたのしみに♪

みなさんがリクエストしたメニューを紹介します！いろいろなリクエストをありがとうございます。

あげパン、ジョア、カレーパン、ぶどうゼリー、コンソメスープ、ししゃも、キムチチャーハン
かぼちゃのマフィン、カルピスゼリー、セルフハンバーガー、ごまごはん、りんご、ホイコーロー
焼きそば、クリームシチュー、鮭の塩焼き、栗ごはん、ジャージャー麺、いちご、練馬スパゲティ
コーンスープ、ピリカラ大根、あじフライ、ラーメン、白玉ポンチ、ぎょうざ、あんこ

★ 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。

7月の一人一回あたり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						AμgRE	B1mg	B2mg	Cmg		
今月の平均	616	24.8	29%	332	2.1	249	0.31	0.49	22	4	2.9
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170 140~420	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満