

家庭数

平成26年度 7月の献立

練馬区立石神井台小学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | おもな食品とはたらき | | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) |
|----|----|---|--------------------------------|---|--|-------------------------|
| | | | 赤・血や肉になる | 黄・熱や力のもと | 緑・体の調子を整える | |
| 1 | 火 | 牛乳 夏野菜のカレー 福神漬 蒸しとうもろこし | 牛乳 豚肉 | 米 米油 バター ざらめ 小麦粉 じゃがいも | にんにく 生姜 なす 玉ねぎ アスパラガス スウキーニ いんげん 人参 とうもろこし 福神漬 | 680 20.2 |
| 2 | 水 | 牛乳 チリドッグ フライドポテト 中華サラダ | 牛乳 ウィンナー | コッパン 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 春雨 | にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 人参 きゅうり コーン | 593 20.2 |
| 3 | 木 | 牛乳 大豆入りわかめご飯 いかの七味焼き うま煮 | 牛乳 大豆 わかめ いか 鶏肉 さつま揚げ | 米 じゃがいも 砂糖 米油 ごま油 | にんにく 干し椎茸 玉ねぎ 人参 グリーンピース 竹のこ | 586 26.1 |
| 4 | 金 | 牛乳 マーガリンパン 魚のフライ ABCパスタスープ | 牛乳 たら たまご ベーコン 鶏肉 | マーガリンパン 小麦粉 パン粉 米油 じゃがいも | にんにく 人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ 果物 | 598 27.3 |
| 7 | 月 | 牛乳 ちらしずし セタ汁 セタゼリー | 牛乳 油揚げ あなご たまご 鶏肉 のり | 米 砂糖 焼き麴 そうめん | 干し椎茸 人参 オクラ ねぎ みつば キヌサヤ かんぴょう れんこん 冬瓜 えのきたけ バイン | 576 18.3 |
| 8 | 火 | 牛乳 五目豆腐丼 野菜のじゃこあえ | 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 | 米 でん粉 米油 ごま油 じゃがいも | 生姜 にんにく 竹のこ 干し椎茸 玉ねぎ グリーンピース 人参 もやし 小松菜 | 593 24.7 |
| 9 | 水 | 牛乳 フレンチトースト ポトフ(豆入り) 果物 | 牛乳 たまご 豚肉 ベーコン ウィンナー いんげん豆 | 食パン 砂糖 米油 じゃがいも | にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 いんげん 果物 | 586 25.4 |
| 10 | 木 | 牛乳 ご飯 さんまのかば焼き もずくのスープ キャベツのゆかりあえ | 牛乳 さんま 豆腐 もずく | 米 ごま 米油 砂糖 でん粉 | 生姜 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり | 649 23.4 |
| 11 | 金 | 牛乳 なすとトマトのスパゲティ フルーツヨーグルト | 牛乳 ベーコン 豚肉 みそ ヨーグルト | スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト トマトピューレ なす ミカン バイン 黄桃 リンゴ | 647 23.3 |
| 14 | 月 | 牛乳 ご飯 さばの文化干し焼き 豆腐とわかめのみそ汁 塩きゅうり | 牛乳 さば 豆腐 みそ わかめ 油揚げ | 米 | 人参 竹のこ 玉ねぎ ねぎ きゅうり | 627 25.0 |
| 15 | 火 | 牛乳 中華丼 華風大根 果物 | 牛乳 豚肉 ムキエビ うずらたまご | 米 でん粉 米油 砂糖 ごま油 | 生姜 にんにく 竹のこ 白菜 玉ねぎ 大根 干し椎茸 人参 もやし チンゲン菜 果物 | 576 22.0 |
| 16 | 水 | 牛乳 ダイスターズパン 海藻サラダ わかさぎのカレー揚げ 青のりポテト | 牛乳 わかさぎ 青のり わかめ | ダイスターズパン 米油 ごま バター 小麦粉 でん粉 ごま油 じゃがいも | キャベツ コーン きゅうり 人参 | 571 24.1 |
| 17 | 木 | 牛乳 ジューシー イナムドゥチ 果物 | 牛乳 豚肉 昆布 生揚げ かまぼこ みそ | 米 米油 ごま | ごぼう 大根 人参 干し椎茸 こんにゃく ねぎ 小松菜 果物 | 569 21.5 |
| 18 | 金 | 牛乳 ミルクパン ヘルシーバーグ レタスとトマトのスープ お楽しみデザート A | 牛乳 豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 のり ベーコン | ミルクパン パン粉 砂糖 でん粉 米油 ごま油 みかんシャーベット | にんにく 玉ねぎ トマトピューレ えのきだけ レタス ねぎ トマト | 647 26.9 |
| | | 牛乳 ミルクパン ヘルシーバーグ レタスとトマトのスープ お楽しみデザート B | 牛乳 豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 のり ヨーグルト | ミルクパン パン粉 砂糖 でん粉 米油 ごま油 | にんにく 玉ねぎ トマトピューレ えのきだけ レタス ねぎ トマト | 611 28.8 |

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。
ご意見ご要望などございましたら学校へお寄せください。