

家庭数

平成27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	水	牛乳 ご飯 ししゃもの磯辺揚げ じゃがいものそぼろ煮 もやしの辛み炒め	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉	米 米油 でん粉 じゃがいも 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 グリーンピース もやし 野沢菜	685 26.1
2	木	牛乳 たこめし 蒸し鶏のチリソース もずくのスープ	牛乳 たこ 鶏肉 豆腐 もずく	米 米油 ごま ごま油 砂糖	ごぼう 人参 グリンピース 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし ねぎ	560 21.8
3	金	牛乳 ぶどうパン ジャーマンポテト 白身魚のマヨネーズ焼き ミニトマト	牛乳 たら みそ ベーコン	ぶどうパン 米油 マヨネーズ じゃがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく ピーマン コーン パセリ ミニトマト	588 25.6
6	月	牛乳 大豆入りメキシカンライス イタリアンスープ	牛乳 大豆 ベーコン ウィンナー 鶏肉 チーズ たまご	米 米油 パン粉	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく キャベツ コーン ほうれん草	566 19.5
7	火	牛乳 ちらしずし 七夕汁	牛乳 油揚げ えび たまご のり	米 砂糖 そうめん 焼き麩	干し椎茸 人参 キヌサヤ オクラ れんこん かんぴょう 玉ねぎ 冬瓜 えのきたけ 白菜	558 19.1
8	水	牛乳 ご飯 魚の煮つけ 野菜の煮浸し じゃがいものみそがらめ	牛乳 赤魚 みそ 油揚げ 凍り豆腐	米 米油 砂糖 じゃがいも アーモンド	こんにやく 人参 小松菜 白菜 もやし 白菜	649 25.1
9	木	牛乳 ご飯 じゃこのふりかけ 厚焼きたまご キャベツとしめじのスープ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつおぶし たまご ベーコン 豚肉 豆腐	米 ごま 米油 砂糖 ごま油	干し椎茸 人参 玉ねぎ もやし 生姜 にんにく しめじ グリーンピース チンゲン菜 キャベツ	587 24.3
10	金	牛乳 ご飯 えびしゅうまい 青のりポテト 野菜炒め	牛乳 えび 青のり 豚肉	米 しゅうまいの皮 バター じゃがいも でん粉 春雨	生姜 干し椎茸 玉ねぎ グリーンピース 人参 キャベツ 竹のこ もやし	646 23.2
13	月	牛乳 夏野菜のカレーライス 海藻サラダ	牛乳 豚肉 わかめ	米 米油 バター じゃがいも 砂糖 小麦粉 ざらめ ごま油 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン 人参 アスパラガス なす スッキーニ いんげん もやし きゅうり	662 19.7
14	火	牛乳 五目豆腐丼 野菜のみそ炒め	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 でん粉 米油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ グリーンピース もやし 竹のこ 干し椎茸 ピーマン 果物	590 23.1
15	水	牛乳 シナモントースト パンプキンシチュー とうもろこし	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆	食パン マーガリン グラニュー糖 小麦粉 じゃがいも バター	にんにく 人参 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 とうもろこし	613 19.6
16	木	牛乳 ご飯 さばの立田揚げ けんちん汁 塩ナムル	牛乳 さば 鶏肉 豆腐	米 米油 でん粉 さといも ごま油	ごぼう 人参 もやし にんにく こんにやく ねぎ 大根 小松菜	623 24.6
17	金	牛乳 なすとトマトのスバゲティ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン みそ ヨーグルト	スバゲティ オリーブ油 小麦粉 砂糖 米油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト なす ミカン パイン 黄桃 リンゴ	667 24.2
1	水	牛乳 ご飯 ししゃもの磯辺揚げ じゃがいものそぼろ煮 もやしの辛み炒め	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉	米 米油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 グリーンピース もやし 野沢菜 コーン	685 26.1

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。