

# 家庭数

# 7月 献立表

平成 30 年

東京都練馬区石神井台小学校

日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
2月	○	ごはん 肉豆腐 からし和え 大豆とじゃこの揚げ煮	豚肉 豆腐 削り節 大豆	こめ こんにやく かたくり粉 砂糖	油 ごま にんじん こまつな	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.2 g
3火	○	ぶどうパン フィッシュグラタン ミネストローネ	ホキ ベーコン いんげんまめ	ぶどうパン 薄力粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 バター ほうれんそう にんじん トマト缶	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.8 g
4水	○	わかめごはん 焼きししゃも 肉じゃが 枝豆	豚肉	こめ 砂糖 じゃがいも	油 にんじん さやいんげん	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19 g 食塩相当量 3 g
5木	○	キーマカレー ポテトピザソースかけ	豚肉 ハム いんげんまめ ベーコン	こめ 薄力粉 三温糖 じゃがいも	油 バター にんじん ピーマン トマトピューレ	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 3.2 g
6金	○	鮭入り五目ちらし セタそうめん汁 ぶどうゼリー	油揚げ たまご さけ 鶏肉	こめ 砂糖 そうめん	油 にんじん こまつな オクラ	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.6 g
9月	○	ひじきごはん(大豆入り) 五目たまご焼き さつま汁	鶏肉 油揚げ たまご 豚肉 さつま揚げ みそ	こめ 砂糖 さつまいも	油 にんじん	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 15 g 食塩相当量 2.2 g
10火	○	えだ豆ごはん 魚のねぎみそ焼き かき玉汁 野菜の生姜醤油和え	はまち みそ 鶏肉 豆腐 たまご かつお節	こめ 砂糖 かたくり粉	こまつな	エネルギー 724 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.7 g
11水	○	麦ごはん 和風塩麹ハンバーグ わかめとツナのサラダ のっぺい汁	豚肉 鶏肉 豆腐 まぐろ缶 豚肉 豆腐	こめ 麦 パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにやく	油 にんじん	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3 g
12木	○	担々やきそば ひまわり団子	豚肉	中華めん でん粉 かたくり粉	油 こまつな にんじん	エネルギー 698 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.4 g
13金	○	ごはん さんまのかば焼き 五色煮 華風きゅうり	さんま	こめ かたくり粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま にんじん さやいんげん	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.3 g
17火	○	ピザトースト ポテトスープ ゆでとうもろこし(練馬区産)	ベーコン 鶏肉 大豆	こめ 麦 パン粉 じゃがいも	油 トマトピューレ 青ピーマン にんじん	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.8 g
18水	○	ビビンバ 広東スープ	豚肉 油揚げ 豆腐	こめ 麦 砂糖 でん粉	油 にんじん こまつな チンゲンツアイ	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.4 g
19木	○	玄米ごはん いわしのさんが焼き ピリ辛きゅうり けんちん汁	いわし たら 鶏肉 みそ 豚肉 豆腐	こめ 発芽玄米 パン粉 でん粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	こめ 油 にんじん	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.2 g
20金	○	練馬大根スパゲティ トマトスープ	まぐろ缶 ベーコン	こめ 麦 スパゲティ 砂糖 かたくり粉	油 だいこん葉 トマト	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.4 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更することもありますので、あらかじめご了承ください。

### 1人1回あたりの平均摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A(μgRE)	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g
							B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
7月の平均	613	25.2	20.4	338	2.1	238	0.41	0.53	23	4.2	2.8
学校給食 摂取基準	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

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク