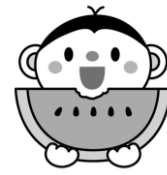




7月 献立表



平成 27年

練馬区立上石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立 (主食・主菜・副菜の順に記載)	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	水	○	梅しそご飯 氷室ちくわの磯辺揚げ 根菜のみそ汁 じゃこ入り海藻サラダ 	焼き竹輪 かつお削り節 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 あおのり わかめ ちりめんじゃこ	米 薄力粉 こんにやくじゃがいも 上白糖 キャンーラ油 米ぬか油 白いりごま	にんじん ごぼう 大根 もやし ホールコーン缶詰	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.6 g
2	木	東京牛乳	練馬スパゲッティー 枝豆入スパイシーベジタブル おかしな目玉焼き 	ライトツナフレーク 東京牛乳 きざみのり アガー 調理用乳	スパゲッティー 上白糖 じゃがいも でんぷん 米ぬか油 キャンーラ油	にんじん 大根 しょうが えだまめ 黄桃缶詰	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.4 g
3	金	○	ご飯 グル昆の煮付け イナムドゥーチ にんじんしりしり 	たかさご かつお削り節 豚小間油揚げ 絹ごし豆腐 まぐろ缶詰 鶏卵 牛乳	米 上白糖 でんぷん こんにやく 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 しょうが 大根 干し椎茸	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.7 g
6	月	○	夏野菜カレー 福神漬 蒸しとうもろこし 	鶏小間 牛乳 全脂無糖ヨーグルト	米 じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 有塩バター	赤ピーマン 西洋かぼちゃ しょうが にんにく 玉葱 セロリー なす ズッキーニ 福神漬 とうもろこし	エネルギー 681 Kcal たんぱく質 21 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.5 g
7	火	○	ご飯 ムロアジフライ 七タ汁 七タフルーツサラダ 	あじ 鶏卵 かつお削り節 油揚げ 牛乳	米 薄力粉 バン粉 そうめん 上白糖 キャンーラ油 オリーブ油	にんじん オクラ 干し椎茸 大根 キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰 みかん缶 パイン缶	エネルギー 697 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.4 g
8	水	○	押麦ご飯 麻婆茄子 冬瓜スープ ミニトマト 	豚ひき肉 赤色辛米みそ 豆板醤 鶏肉 牛乳	米 押麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 ミニトマト にんにく しょうが 干し椎茸 なす ねぎ たけのこ きくらげ 玉葱 とうがん	エネルギー 575 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g
9	木	○	シーフードピラフ トマトと玉子のスープ 茹で枝豆 	むきえび いか あさり 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 米粒麦 でんぷん 有塩バター 米ぬか油	にんじん トマト パセリ 玉葱 ホールコーン缶詰 マッシュルーム グリンピース セロリー しょうが えだまめ	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.5 g
10	金	○	胚芽パン タンドリーチキン 水菜の五目スープ キャベツソテー 	鶏肉 豚肉 うずら卵 牛乳 全脂無糖ヨーグルト	胚芽パン でんぷん ごま油 米ぬか油	にんじん 水菜 小松菜 玉葱 にんにく セロリー しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ キャベツ	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.5 g
13	月	○	ご飯 ごぼうの柳川 具だくさん汁 ほうれん草のおひたし 	豚肉 かつお削り節 鶏卵 かまぼこ 粉かつお 牛乳	米 上白糖 さつまいも 米ぬか油	にんじん いんげん 小松菜 ほうれん草 ごぼう ねぎ もやし 干し椎茸 たけのこ 切干し大根	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.5 g
14	火	○	キムたくご飯 鶏肉とジャガイモのスープ 大豆入り中華サラダ 	豚小間 鶏小間 大豆 牛乳 わかめ	米 米粒麦 じゃがいも 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 にんにく キムチ たくあん ねぎ 玉葱 ぶなしめじ きゅうり もやし	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.4 g
15	水	○	粒麦ご飯 のりの佃煮 鮭のちゃんちゃん焼き どさんこ汁 	さけ 淡色辛米みそ かつお削り節 鶏肉 赤色辛米みそ 牛乳 のり わかめ	米 米粒麦 上白糖 有塩バター	にんじん 青ピーマン 西洋かぼちゃ 小松菜 キャベツ 玉葱 ホールコーン缶詰 ねぎ しょうが	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.6 g
16	木	○	ジャージャー麺 茎わかめスープ 小玉すいか 	豚ひき肉 赤色辛米みそ 甜麺醤 八丁味噌 鶏肉 牛乳 きわかめ	むし中華めん 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん にんにく しょうが ねぎ 玉葱 干し椎茸 たけのこ もやし きゅうり きくらげ 小玉すいか	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.6 g
17	金	東京牛乳	さんまの蒲焼き丼 はんぺんのすまし汁 ピリ辛きゅうり 冷凍みかん 	さんま かつお削り節 あられはんぺん 東京牛乳	米 米粒麦 でんぷん 上白糖 キャンーラ油 白いりごま ごま油	にんじん 小松菜 しょうが 干し椎茸 ねぎ きゅうり 冷凍みかん	エネルギー 704 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.1 g

※都合により、食材や献立を変更する場合があります。

※給食の献立や主な食材の産地、画像を学校ホームページで公開しております。http://www.kamishakujii-e.nerima-ky.ed.jp/

児童・生徒一人一回当たり平均摂取栄養価

一人分量	エネルギー	水分	たんぱく質	動物性	植物性	脂質	炭水化物	灰分	カリウム	リン	鉄	ナトリウム	カルシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンC	ビタミンD	ビタミンE	カルシウム	亜鉛	銅	カリウム	食物繊維	食塩相当量				
g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g					
647.20	644	2697	386.5	27.6	18.4	9.3	20.4	84.7	5.9	328	478	2.9	1031	1045	108	2130	228	0.28	0.42	5.2	14	4.1	1.0	93	3.2	0.33	110	4.9	2.4
0.00	640	2678	0.0	24.0	12.0	12.0	21.3	0.0	350	0	3.0	0	0	0	170	0.40	0.40	0.0	20	0.0	0.0	80	2.0	0.00	0	5.0	2.5		

(下段：基準値)



携帯用HP