

7月 献立表

平成 28 年度

練馬区立上石神井小学校

日	曜 日	牛 乳	献立名	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	金	○	ミートスパゲッティ 海藻サラダ	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 牛乳 粉チーズ カットわかめ ちりめ んじゃこ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 ごま油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 セロリー マッシュ ルーム缶詰 キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.4 g
4	月	○	ご飯 豚肉のジנגスカン風Ⅱ 春雨スープ 華風大根	豚小間 牛乳	米 上白糖春雨 白すりごま 米 ぬか油 ごま油	にんじん 青ピーマン チンゲン 菜 にんにく 玉葱 ねぎ りんご しょうが はくさい だいこん	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.5 g
5	火	○	キムチチャーハン スイミータン 果物(メロ ン)	豚小間 鶏小間 鶏卵 牛乳	米 上白糖 でんぷん 米ぬか油 白いりごま ごま油	にんじん 青ピーマン チンゲン 菜 キムチ しょうが クリームコーン缶 詰 アンデスメロン	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3 g
6	水	○	ご飯 肉じゃが 野菜のごま和え	豚小間 かつお削り節 牛乳	米 突こんにゃくじゃがいも 上 白糖 三温糖 米ぬか油 白すり ごま	にんじん すじなしいんげん 小 松菜 玉葱 キャベツ	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.8 g
7	木	○	あしたばパン 白身魚のハーブ焼き パミセリ スープ(セタスー) セタフルーツサラダ	メルルーサ ベーコン短冊 牛 乳	あしたばパン パン粉(乾燥) パ ミセリ マカロニ 上白糖 マヨ ネーズ(全卵型) 米ぬか油 オ リーブ油	にんじん にんにく 玉葱 キャベ ツ きゅうり ホールコーン缶詰 みかん缶詰 パイン缶詰	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.2 g
8	金	○	本格麻婆豆腐丼 野菜ナムル	絹ごし豆腐 豚ひき肉 豆板醤 甜麺醤 牛乳	米B(無洗米) 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油 白 いりごま	にら ほうれん草 にんじん ねぎ もやし にんにく しょうが	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
11	月	○	三色ピラフトマトと卵のスープ オレンジゼ リー	鶏小間 ベーコン短冊 鶏卵 牛 乳 アガー	米 でんぷん 上白糖 有塩パ ター 米ぬか油	にんじん トマト 玉葱 マッシュ ルーム缶詰 ホールコーン缶詰 グリーンピース(冷凍) しょうが ね ぎ オレンジジュース	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.4 g
12	火	○	ご飯 しゃもの南蛮漬け きんぴら大豆 豆 腐とじゃがいものみそ汁	豚小間 大豆(水煮) 木綿豆腐 油揚げ 赤色辛米みそ 淡色辛 米みそ かつお削り節 牛乳 し ゃも カットわかめ	米 でんぷん 三温糖 突こん にゃく 上白糖 じゃがいも 米白 絞油 米ぬか油	にんじん ねぎ ごぼう	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.2 g
13	水	○	ごまだれ冷やし中華 蒸しとうもろこし	鶏小間 赤色辛米みそ かつお 削り節 牛乳	冷凍ラーメン 上白糖 ごま油 白 いりごま	にんじん キャベツ もやし とうも ろこし	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.3 g
14	木	○	カレーライス 福神漬 果物(小玉すいか)	豚小間 レンズまめ(乾) 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 有塩バター	にんじん しょうが にんにく 玉 葱 福神漬 小玉すいか	エネルギー 698 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.5 g
15	金	○	あぶたま丼 わかめと野菜のみそ汁 塩きゅ うり	かつお削り節 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 かつお削り節 赤色辛米 みそ 淡色辛米みそ 牛乳 カット わかめ	米 米粒麦 上白糖 じゃがいも	にんじん にんじん 玉葱 干し椎 茸 スライス グリーンピース(冷 凍) 大根 ねぎ きゅうり	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.6 g
19	火	○	ご飯 鯖の文化干し 野菜のおかか和え いな か汁	さば文化干し 粉かつお かつお 削り節 木綿豆腐 油揚げ 赤色 辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 じゃがいも 細の目こんにゃ く 米ぬか油	小松菜 にんじん キャベツ ごぼ う 大根	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.7 g
20	水	○	米粉パン タンドリーチキン 冬瓜スープ 果物 (プラム)	鶏肉モモ 鶏小間 木綿豆腐 牛 乳 ヨーグルト(全脂無糖)	米粉パン	にんじん チンゲン菜 玉葱 にん にく セロリー しょうが 干し椎茸 スライス たけのこ(ゆで) とうが ん プラム	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.8 g