

7月 献立表

平成 29 年度

練馬区立上石神井小学校

日	曜	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	
3	月	○	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 タカミメロン	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3 g
4	火	○	ご飯 和風塩麹ハンバーグ もやしとコーンのおかか和え 田舎汁	豚ひき肉 鶏若鶏肉ひき肉 油揚げ 粉かつお かつお削り節 押し豆腐 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 パン粉(生) でんぷん 三温糖 じゃがいも 細の目こんにやく 白いりごま 米ぬか油	にんじん 小松菜 たけのこ(水煮缶詰) ねぎ もやし ホールコーン缶詰 ごぼう 大根	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g
5	水	○	中華丼 塩きゅうり 蒸しとうもろこし	豚小間 いか 短冊うずら卵 (水煮缶詰) 牛乳	米 米粒麦 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲン菜 にんにくしょうが たけのこ(ゆで) 玉葱 はくさい きゅうり とうもろこし	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.1 g
6	木	○	五目肉うどん ちくわの二色揚げ	豚ばら小間 豚モモ小間 油揚げ かつお削り節 蒸しかまぼこ 焼き竹輪 牛乳 あおのり	冷凍うどん(ゆで) 薄力粉 米ぬか油 米白絞油	にんじん 小松菜 玉葱 たけのこ (水煮缶詰) えのきたけ 大根 ねぎ	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.5 g
7	金	○	きつね寿司 七タ汁 お星様ゼリー	かつお削り節 油揚げ 鶏小間 蒸しかまぼこ 絹ごし豆腐 牛乳 きざみのり イナアガー	米 上白糖 そうめん(乾)	にんじん ほうれん草 干し椎茸 玉葱 ねぎ バイン缶 みかん缶	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.4 g
10	月	○	麦ご飯 鉄火みそ 五目肉じゃが 野菜とわかめのごま和え	赤色辛米みそ 大豆(水煮)トルト 豚肩小間 かつお削り節 さつま揚げ 牛乳 カットわかめ	米 米粒麦 三温糖 突こんにやく じゃがいも 米ぬか油 ごま油 白いりごま 白すりごま	にんじん 玉葱 たけのこ(水煮缶詰) 干し椎茸 もやし きゅうり	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2 g
11	火	○	鶏ごぼうご飯 いかのねぎ塩焼き 野菜と豆腐のみそ汁	鶏小間 いか 鹿の子目 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 米粒麦 三温糖 上白糖 じゃがいも 白いりごま ごま油 米ぬか油	にんじん 小松菜 ごぼう グリーンピース(冷凍)しょうが にんにく ねぎ	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.1 g
12	水	○	カレーライス 果物(小玉すいか)	豚小間 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 中ざら糖 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 小玉すいか	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.1 g
13	木	○	ご飯 鯖の文化干し きんぴら大豆 豆腐とじゃがいものみそ汁	さば文化干し 豚小間 木綿豆腐 大豆(水煮)トルト 油揚げ 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ かつお削り節 牛乳 カットわかめ	米 突こんにやく 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん ごぼう ねぎ	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 29 g 食塩相当量 3 g
14	金	○	練馬スパゲティ チーズサラダ	ライトツナフレーク 牛乳 きざみのり プロセスチーズ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油	にんじん 大根 キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰 玉葱	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.7 g
18	火	○	食パン 手作りパンジャム ハムと長ネギのキッシュ チンゲン菜とポテトのスープ	ボンレスハム 鶏卵 鶏小間 牛乳 クリーム(植物性脂肪) ピザ用チーズ	食パン 上白糖 コーンスターチ じゃがいも 米ぬか油 ごま油	ほうれん草 にんじん チンゲン菜 パイン缶 バインストレートジュース ねぎ 玉葱	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3 g
19	水	○	ご飯 ししゃもの南蛮漬け 冬瓜のみそ汁	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 ししゃも(生干し)	米 でんぷん 三温糖 米白絞油	にんじん 小松菜 ねぎ とうがん	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.9 g
20	木	ジョア	カラフルピラフ トマトと卵のスープ 果物(プラム)	鶏小間 ベーコン 鶏卵 飲むヨーグルト	米 でんぷん 有塩バター 米ぬか油	にんじん トマト 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) ホールコーン缶詰 グリーンピース(冷凍) セロリー しょうが プラム	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.3 g

★ 都合により、食材や、献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
学校給食摂取量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.40	0.40	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	629	25.7	20.0 28.6%	343	2.3	238	0.38	0.54	26	4.0	2.6



「早寝早起き
朝ごはん」
シンボルマーク