

7月献立表

平成30年

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	
2	月	○	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 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 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 大根	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3 g
3	火	○	キムチチャーハン トックスープ 果物(メロン)	豚小間 ベーコン短冊 鶏卵 牛乳	米 上白糖 じゃがいも トック 米ぬか油 白いりごま	にんじん 青ピーマン 小松菜 キムチ 玉葱 たけのこ(水煮) マッシュルーム(水煮缶詰) ぶなしめじ(産直) アンデスメロン	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.0 g
4	水	○	麦ご飯 鉄火みそ 五目肉じゃが きのこのごま和え	赤色辛米みそ 大豆(水煮) 豚小間 かつお削り節 さつま揚げ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 突こんにやく じゃがいも 米ぬか油 白いりごま 白すりごま	にんじん 小松菜 玉葱 干し椎茸 たけのこ(水煮) えのきたけ(産直) グリーンピース(冷凍) もやし ぶなしめじ(産直)	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.3 g
5	木	○	ご飯 鰯フライ 玉ねぎおろしのサラダ 豆腐と小松菜のすまし汁	あじ かつお削り節 木綿豆腐 牛乳	米 薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾燥) 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 米白絞油 白いりごま	にんじん 小松菜 キャベツ もやし きゅうり 玉葱 大根 ねぎ えのきたけ(産直)	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g
6	金	○	ちらし寿司 七タ汁 七タゼリー	鶏小間 油揚げ 鶏卵 かつお削り節 蒸しかまぼこ 牛乳 きざみのり イナアガー	米 もち米 三温糖 そうめん(乾) 上白糖 米ぬか油	にんじん さやいんげん ほうれん草 干し椎茸 かんぴょう(乾) れんこん 玉葱 ねぎ パイン缶 みかん缶	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.8 g
9	月	○	ご飯 ししゃも焼き 厚揚げのそぼろあん 梅のり和え	生揚げ 鶏若鶏肉ひき肉 かつお削り節 ししゃも(生干し) ちりめんじゃこ きざみのり	米 じゃがいも でんぶ 三温糖 米ぬか油 ごま油	葉ねぎ こまつな にんじん にんにくしょうが 玉葱 干し椎茸 キャベツ もやし ねり梅	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.6 g
10	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 押し豆腐 粉かつお 油揚げ かつお削り節 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 パン粉(生) でんぶ 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 ごぼう 大根	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g
11	水	○	青椒肉絲丼 広東スープ 果物(プラム)	豚モモ肉 豚小間 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 でんぶ 米ぬか油 ごま油	にんじん 青ピーマン チンゲン菜 にんにくしょうが たけのこ(水煮) 玉葱 干し椎茸 たけのこ(水煮) はくさい プラム	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.3 g
12	木	○	ご飯 畑のお肉甘辛煮 ひじきのマリネ とうがんのすまし汁	大豆ミートボール(乾燥) かつお削り節 木綿豆腐 牛乳 ひじき	米 でんぶ 三温糖 じゃがいも 米白絞油 米ぬか油	にんじん しょうが にんにく きゅうり もやし とうがん ねぎ	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.2 g
13	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 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 玉葱	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.7 g
17	火	○	食パン 手作りパインジャム ハムと長ネギのキッシュ 青梗菜とポテトのスープ	ボンレスハム 鶏卵 鶏小間 牛乳 調理用乳 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 パインストレートジュース ねぎ 玉葱	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.1 g
18	水	○	カレーライス 果物(小玉すいか)	鶏小間 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 654 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.1 g
19	木	○	ご飯 いかのねぎ塩焼き 野菜とわかめのサラダ 夏野菜のみそ汁	いか 生揚げ 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 上白糖 三温糖 じゃがいも 白いりごま ごま油 米ぬか油	にんじん 西洋かぼちゃ にんじん しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン缶 玉葱 なす	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.7 g
20	金	ジョア	中華丼 華風きゅうり 蒸しとうもろこし	豚小間 いか うずら卵(水煮缶詰) ジョア	米 米粒麦 でんぶ 三温糖 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 652 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 11.5 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	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	627	25.2	19.4 27.8%	348	2.4	269	0.38	0.54	31	4.7	2.6



「早寝早起き
朝ごはん」
シンボルマーク

