令和5年
7月

給　食　予　定　献　立　表

練馬区立大泉小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
3	月	なすと トマトの スパゲッ ティー	○	味噌(みそ)ドレッシングサラダ	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう みそ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん なす キャベツ もやし コーン	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう ごまあぶら	604	23.7	37.5
4	火	ご飯(はん)	○	鯖(さば)の文化干し(ぶんかぼし) 茹(ゆ)でとうもろこし 根菜(こんさい)の味噌汁(みそしる) 1ねんせい とうもろこしの かわむき	ぎゅうにゅう さば みそ	とうもろこし だいこん にんじん たまねぎ こまつな	こめ じゃがいも	618	25.5	36.0
5	水	マーボー 豆腐丼(どうふどん)	○	わかめスープ	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん ほししいたけ だいこん たけのこ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	578	26.2	33.0
6	木	カラフル ピラフ	○	チリコンカン サイダーゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず いんげんまめ かんてん	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく トマトかん パセリ レモン みかんかん	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ジュース	569	21.4	25.9
7	金	七夕献立(たなばたこんだて) 夏(なつ)ちらし	○	七夕汁(たなばたじる) 果物(くだもの) 	とりにく あなご たまご ぎゅうにゅう かまぼこ	ほししいたけ れんこん にんじん えだまめ ねぎ こまつな すいか	こめ もちごめ さとう こめあぶら そうめん・ひやむぎ やきふ	554	22.4	22.7
10	月	チキン ライス	○	チーズ入(い)りスペイン風(ふう)オムレツ キャベツスープ	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー　たまご クリーム チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな ねぎ	こめ こめあぶら じゃがいも	584	23.9	39.6
11	火	ご飯(はん)	○	あじの南蛮漬(なんばんづ)け 冬瓜(とうがん)の味噌汁(みそしる) 冷凍(れいとう)みかん	ぎゅうにゅう あじ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ねぎ レモン にんじん とうがん こまつな みかん	こめ だいずあぶら かたくりこ さとう	620	27.6	30.5
12	水	ハッシュド ビーンズ ライス	○	夏野菜(なつやさい)マリネ 	ぶたにく だいず クリーム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ きゅうり あかピーマン ズッキーニ コーン	こめ こめあぶら ざらめ バター こむぎこ さとう	621	19.6	32.8
13	木	麦(むぎ)ご飯(はん)	○	豚肉(ぶたにく)の三州煮(さんしゅうに) もやしとにんじんのごま和(あ)え	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いか	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース もやし こまつな	こめ むぎ こめあぶら こんにゃく じゃがいも さとう しろすりごま	579	26.7	26.4
14	金	ご飯(はん)	○	ししゃものみりん焼(や)き 枝豆(えだまめ) 利休汁(りきゅうじる) 2ねんせい えだまめの さやもぎ	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とうふ みそ	えだまめ だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	こめ しろごま	561	25.6	32.2
18	火	セレクト給食(きゅうしょく) ココアパン	○	 かじきのマリアナソース 若草(わかくさ)ポテト ジュリエンヌスープ うみちゃん きゅうしょく	ぎゅうにゅう かじき あおのり ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリー パセリ	ココアパン かたくりこ だいずあぶら さとう じゃがいも こめあぶら	594	28.4	31.2
18	火	ココアパン	○	照(て)り焼(や)きチキン 若草(わかくさ)ポテト ジュリエンヌスープ やまちゃん きゅうしょく	ぎゅうにゅう とりにく あおのり ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリー パセリ	ココアパン はちみつ じゃがいも こめあぶら	559	25.1	39.1
19	水	小中連携献立(しょうちゅうれんけいこんだて) 夏野菜(なつやさい) カレー	○	キャベツとツナのソテー つぶつぶみかんゼリー	ぶたにく ヨーグルト クリーム ぎゅうにゅう まぐろ かんてん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ なす キャベツ もやし こまつな みかんジュース みかんかん	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも ざらめ バター こむぎこ さとう	656	20.7	29.5

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数12回

※　日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギー算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より、低く算出されます。

★うみちゃんきゅうしょく

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	595	16.3	31.5	2.5	329	92	2.2	208	0.27	0.37	13	5.8

★やまちゃんきゅうしょく

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	592	16.2	32.1	2.5	329	91	2.2	209	0.27	0.37	13	5.8