

# 7月の献立表

平成 26 年

練馬区立豊玉小学校

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	火	牛乳	なすとトマトのスパゲティ フルーツヨーグルト	豚ひき肉 赤みそ 牛乳 粉チーズ ヨーグルト	スパゲティ 油 かたくり粉 上白糖 オリーブ油	パセリ にんじん トマト とうがらし にんにく しょうが 玉葱 セロリー マッシュルーム なす バイン缶 黄桃缶 みかん缶	エネルギー 669 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.6 g
2	水	牛乳	ご飯 豆腐のまさご揚げ ゆでえだまめ 野菜椀	鶏ひき肉 大豆 絹ごし豆腐 たまご 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ 芽ひじき	精白米 かたくり粉 小麦粉 三温糖 油	にんじん こまつな 玉葱 えだまめ 干し椎茸 たけのこ(水煮) ねぎ だいこん えのきだけ	エネルギー 683 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.6 g
3	木	牛乳	五目チャーハン きのこのスープ 果物(冷凍ピーチ)	焼き豚 たまご 鶏もも肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 油 ごま油	にんじん こまつな 干し椎茸 ねぎ グリーンピース(冷凍) にんにく しょうが しめじ 冷凍ピーチ	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18 g 食塩相当量 3 g
4	金	牛乳	鶏肉とごぼうのごはん かぼちゃ団子汁 梅のり和え	鶏もも肉 油揚げ 豚もも肉 絹ごし豆腐 牛乳 刻みのり	精白米 上白糖 こんにやく かたくり粉 白玉粉 上新粉 油 ごま油	にんじん みつば だいこん葉 かぼちゃ こまつな ごぼう 干し椎茸 だいこん ねぎ キャベツ うめ	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2 g
7	月	牛乳	鮭寿司 セタ汁 お星さまゼリー	へにぎ たまご 鶏もも肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 上白糖 そうめん 焼きふ(親世ふ) 油	みつば にんじん こまつな ほんしめじ しょうが(酢漬) 干し椎茸 とうがん バイン缶	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.7 g
8	火	牛乳	ハムチーズロール いんげん豆のスープ 青菜とコーンのソテー	ロースハム 短冊ベーコン 豚もも肉 いんげんまめ 牛乳 ピザ用チーズ	食パン じゃがいも 油 バター	にんじん こまつな にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし 缶詰(ホ-ル) もやし	エネルギー 574 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.3 g
9	水	牛乳	きびごはん チンジャオロース 中華スープ 果物(スイカ)	豚もも肉 いか 牛乳	精白米 もちきび 上白糖 かたくり粉 はるさめ 油 ごま油	ピーマン 赤ピーマン にんじん にら にんにく しょうが 玉葱 たけのこ ねぎ もやし キャベツ すいか	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 30 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.3 g
10	木	牛乳	ごはん さばのみそ煮 白菜のつけもの いものこ汁	さば 赤みそ 白みそ 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 さといも こんにやく	とうがらし にんじん こまつな しょうが はくさい もやし だいこん ねぎ	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 4.9 g
11	金	牛乳	レンズ豆ごはん 夏野菜のカレー カリカリじゃこサラダ	レンズまめ(乾) 豚もも肉 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 じゃがいも 上白糖 小麦粉 三温糖 油 バター ごま油 すりごま	にんじん かぼちゃ 赤パプリカ アスパラガス にんにく しょうが 玉葱 なす セロリー もやし ごぼう キャベツ	エネルギー 700 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.7 g
14	月	牛乳	レーズンパン ピーマンの肉詰め カレーポテト イタリアンスープ	豚もも肉 短冊ベーコン 鶏もも肉 たまご 牛乳 粉チーズ	レーズンパン 小麦粉 油 パン粉(乾燥) 上白糖 じゃがいも ごま油	ピーマン パセリ にんじん ほうれんそう 玉葱 とうもろこし	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.7 g
15	火	牛乳	マーボー丼 わかめスープ 果物(メロン)	豚ひき肉 赤みそ 絹ごし豆腐 鶏もも肉 牛乳 カットわかめ	精白米 上白糖 くず粉 油 ごま油	にんじん にら しょうが 干し椎茸 たけのこ(水煮) にんにく ねぎ メロン	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.1 g
16	水	牛乳	きつねうどん ちくわのいそべ揚げ とうもろこし	油揚げ 豚もも肉 ちくわ 牛乳 あおのり	うどん 小麦粉 油	にんじん こまつな ねぎ とうもろこし	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.9 g
17	木	牛乳	ごはん 焼きししゃも 野菜のごま酢あえ のりの佃煮 豚汁	豚もも肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 絹ごし豆腐 牛乳 ししゃも 刻みのり	精白米 上白糖 こんにやく じゃがいも 三温糖 すりごま 油	にんじん こまつな ねぎ もやし ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 16 g 食塩相当量 2.8 g
18	金	シヨア	きらきらピラフ 鶏肉のワイン煮 レタスのスープ	生むきえび 鶏もも肉 短冊ベーコン ショア	精白米 押し麦 かたくり粉 じゃがいも 上白糖 バター 油	にんじん ピーマン 赤ピーマン 玉葱 黄ピーマン マッシュルーム しょうが レタス	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.7 g

※献立の内容は、発注の関係により変更することがございます。

【旬の食材】えだまめ かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし にら パプリカ なす レタス トマト メロン すいか

【行事食】7日・・セタメニュー 【新メニュー】7日・・鮭寿司 9日・・チンジャオロース、中華スープ 11日・・かりかりじゃこサラダ

14日・・ピーマンの肉詰め、カレーポテト 16日・・ちくわのいそべ揚げ



## 一人一回当たりの平均栄養摂取量 (中学年)

早稲早稲きねごはん  
「早稲早稲きねごはん」産地シンボルマーク

	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A g	B1 mg	B2 mg	C mg		
7月分平均	632	25.2	27.5	330	2.3	259	0.5	0.5	31	4.4	2.8
学校給食 摂取基準	640	28 18~32	摂取エネルギー 全体の 25~30%	350	3	170	0	0	20	5	2.5 未満