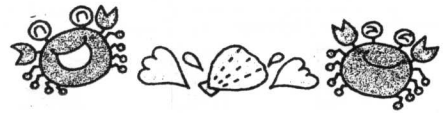




7月 献立表



平成 26 年

練馬区立豊玉第二小学校

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	○	フィッシュバーガー ミネストローネ カルピスゼリー	牛乳 メルルーサ たまご ベーコン 鶏肉 いんげんまめ 粉ゼラチン カルピス	丸パン 小麦粉 パン粉 三温糖 じゃがいも 上白糖 シエルマカロニ 揚げ油 油	にんじん トマト キャベツ セロリー にんにく 玉葱 大根	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 31.2 g
2	水	○	ナシゴレン ソトアヤム シャキシャキサラダ	牛乳 鶏肉 むきえび	米 おおむぎ ビーフン じゃがいも 油 マヨネーズ	とうがらし にんじん ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 23 g
3	木	○	ごはん・いもだんご汁 まぐろのみそだれ おかかサラダ	牛乳 鶏肉 削り節 めかじき みそ	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 でん粉 三温糖 ごま ごま油 油	にんじん 小松菜 大根 干し椎茸 ねぎ しょうが きゅうり	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 28.6 g
4	金	○	スロップージュ レンズまめスープ コンニャクサラダ	牛乳 豚肉 レンズまめ ピザチーズ	丸パン じゃがいも 小麦粉 こんにやく 上白糖 三温糖 油 パター	ピーマン トマトピューレ にんじん さやえんどう にんにく 玉葱 セロリー しょうが もやし きゅうり キャベツ	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 24.8 g
7	月	○	ななもくごはん たなばたそうめん ちくわのにしよあげ	牛乳 鶏肉 油揚げ 削り節 かまぼこ 鶏肉 焼き竹輪 だし昆布 あおのり	米 三温糖 そうめん ひやむぎ 焼きふ 小麦粉 揚げ油	にんじん さやいんげん ごまつな オクラ ごぼう 干し椎茸 たけのこ ねぎ	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 25.8 g
8	火	○	ガーリックトースト ポークビーンズ ハニーサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン じゃがいも はちみつ ソフトタイプマーガリン 油 揚げ油	にんじん トマトピューレ トマト ブロッコリー にんにく セロリー マッシュルーム 玉葱 キャベツ	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 25.5 g
9	水	○	ひやしつけめん(ごまだれ) ゆでとうもろこし	牛乳 鶏肉 わかめ	ラーメン 三温糖 ごま油 ごま 練りゴマ	もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ とうもろこし	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 30.6 g
10	木	○	イチゴジャムサンド キャベツのスープ ポテトグラタン	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 むきえび ピザチーズ 生クリーム	セサミ食パン じゃがいも 油 バター	にんじん パセリ いちごジャム セロリー キャベツ 玉葱 マッシュルーム	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 28 g
11	金	○	ごはん・けんちん汁 おからコロッケ ほうれんそうのいそあえ	牛乳 削り節 豆腐 豚肉 おから たまご ピザチーズ のり	米 おおむぎ こんにやく さといも 上白糖 じゃがいも ポテトフレーク 小麦粉 パン粉 三温糖 油 揚げ油 ごま油	にんじん ほうれんそう ごぼう 大根 ねぎ 玉葱 キャベツ	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 25.1 g
14	月	○	なつやすみのカレー モヤシとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 上白糖 油 パター	さやいんげん 日本かぼちゃ にんにく しょうが 玉葱 なす きゅうり もやし ホールコーン	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 20.3 g
15	火	○	ごはん・ピリからつね汁 やきシヤモ いとかんてんのナムル	牛乳 削り節 鶏肉 たまご みそ 豆腐 ししゃも てんぐさ(角寒天)	米 おおむぎ でん粉 三温糖 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 なら ねぎ キャベツ 玉葱 干し椎茸 もやし にんにく しょうが	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 32 g
16	水	○	きなこトースト ポトフカレーふうみ ひじきサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 大豆 ひじき	食パン グラニュー糖 じゃがいも 三温糖 油 ごま ソフトタイプマーガリン ごま油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 23.5 g
17	木	○	ごはん・ひき肉とマロニースープ ひまわりだんご おひたし・ミニトマト	牛乳 削り節 豚肉 たまご	米 おおむぎ マロニー パン粉 三温糖 ごま油	にんじん なら さやいんげん ミニトマト しょうが たけのこ 干し椎茸 もやし ねぎ 玉葱 とうもろこし キャベツ	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 26.9 g
18	金	○	ごはん・むらくも汁 にぎすのなんばんづけ ナムル	牛乳 削り節 鶏肉 豆腐 たまご きす だし昆布	米 おおむぎ ぐす粉 でん粉 三温糖 ごま 揚げ油 油 ごま	にんじん ほうれんそう 干し椎茸 ねぎ キャベツ	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 29.9 g

※食材の購入の都合により献立を変更する場合があります。

1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						AugRE	B1mg	B2mg	Cmg		
今月の平均	627	26.8	20.6	359	2.6	239	0.36	0.51	19	5.8	2.6
摂取基準	640	24	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

※7月の食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	埼玉・千葉	もやし	栃木	キャベツ	練馬区	米	青森県つがるロマン
じゃがいも	長崎	きゅうり	群馬・栃木	ねぎ	茨城	卵	茨城
大根	北海道・青森・宮城	にんにく	青森・香川	ほうれん草	埼玉・茨城・群馬	豚肉	茨城・群馬
玉ねぎ	香川・群馬	しょうが	高知	ごぼう	青森・宮崎	鶏肉	宮崎・鳥取
チンゲンツァイ	茨城・長野	セロリ	長野	にら	栃木	牛乳	千葉・群馬・埼玉・北海道・宮城・秋田・青森
ピーマン	茨城	小松菜	埼玉・東京				

夏野菜を食べよう!

