



7月のこんだて表



平成27年度練馬区立豊玉東小学校

日	曜日	牛乳	献立名				おもな食品とはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	赤 <small>ち に ぼね ほ ち</small> 血や肉、骨や歯をつくる	黄 <small>ねつ ちから</small> 熱や力のもとになる	緑 <small>からだ ちゆうし</small> 体の調子を整える		
1	水	○	マーボーなす豆腐丼		もやしサラダ	わかめスープ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ごま	にんじん にんにく 生姜 干し椎茸 玉葱 ねぎ なす もやし キャベツ	600 23.1	
2	木	○	たこ飯	ゴーヤチャンプルー		具たっぷりみそ汁	まだこ 豆腐 バコン かつお節 たまご 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま 米油	にんじん こまつな にがうり もやし ごぼう だいこん	581 24.6	
3	金	○	スロッピージョー		ポトフ	ベジタブル ソテー	豚肉 レンズまめ ウィンナー ベーコン 牛乳	コッペパン 薄力粉 じゃがいも 米油 オリーブ油	青ピーマン 赤ピーマン コーン にんじん ほうれんそう にんにく 玉葱 キャベツ	608 25.2	
6	月	○	コーンクリーム スパゲティ		ジャーマンポテト	メロン	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	スパゲッティ 薄力粉 じゃがいも オリーブ油 米油 バター	人参 パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン グリーンピース メロン	688 23	
7	火	○	なつ 夏ちらし		おかか和え	七夕汁	油揚げ あなご 鶏肉 たまご なると 豆腐 牛乳	米 砂糖 そうめん 米油 ごま ごま油	にんじん オクラ れんこん 干し椎茸 きゅうり もやし	587 23.9	
8	水	○	ごはん	さかな 魚の さいころ揚げ	ごまドレッシング サラダ	かぼちゃの みそ汁	まかじき みそ 牛乳	米 でん粉 薄力粉 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう かぼちゃ 生姜 キャベツ コーン 玉葱 えのきたけ	635 25.1	
9	木	○	じゅうしい		切り干し大根の サラダ	冬瓜と肉団子の みそ汁	豚肉 なると 豆腐 みそ 牛乳 刻み昆布	米 上白糖 でん粉 米油 ごま ごま油 ごま	にんじん 干し椎茸 ねぎ 切干しだいこん きゅうり にんにく 生姜 とうがん もやし	580 22.4	
10	金	○	ぶた 豚キムチ丼		モロヘイヤ スープ	茹でとうもろこし	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん たら モロヘイヤ にんにく 生姜 玉葱 白菜 ねぎ とうもろこし	656 26.4	
13	月	○	アーモンド トースト	レンズ豆と トマトのシチュー	茹で野菜 オニオンソース		豚肉 レンズまめ 牛乳	食パン じゃがいも 砂糖 薄力粉 マーガリン アーモンド 米油	にんじん トマト パセリ 玉葱 セロリー キャベツ もやし きゅうり	678 21.5	
14	火	○	ジャンバラヤ		白いんげん豆と 野菜のスープ	パイン ゼリー	豚肉 ウィナー ベーコン いんげん豆 牛乳 パールアガー	米 麦 じゃがいも 砂糖 バター 米油	人参 青ピーマン 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム セロリー キャベツ パインジュース	610 20.2	
15	水	○	ごま ごはん	にぎすの 南蛮漬け	ナムル	むらくも汁	にぎす 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 でん粉 砂糖 ごま 米油 ごま油	こまつな にんじん ねぎ もやし 干し椎茸	599 26.1	
16	木	○	まめ 豆ごはん	じゃがいもと生揚げの 煮物	野菜のごま和え		大豆 生揚げ 牛乳 わかめ	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	にんじん さやいんげん 玉葱 干し椎茸 もやし キャベツ	581 19.8	
17	金	○	食育の日：練馬区産の野菜でカレーを作ります。 ねりま夏野菜カレー			枝豆サラダ	セレクト デザート	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 バター	かぼちゃ 青ピーマン トマト 赤ピーマン にんじん 生姜 にんにく 玉葱 なす 枝豆 きゅうり コーン デザート	739 20.2

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります
※ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください

☆☆☆小中一貫教育☆☆☆
7/14(火)～16日(木)は豊二中・豊二小と同一献立です。
【今月は5年生が中学校に行きます。】



1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3, 4年生 ※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。)

	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	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均(中)	624	23.0	20.7	326	2.2	264	0.42	0.52	34	4.9	2.9
中学年	640	24.0	20.7 <small>摂取エネルギー 全体の25～30%</small>	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満