



7月のこんだて表



平成28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、にく、ほね、は 血や肉、骨や歯をつくる</small>	黄 <small>ねつ、ちから 熱や力のもとになる</small>	緑 <small>からだ、ちゆうし、とどの 体の調子を整える</small>			
1	金		ごはん	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	かじまぐる みそ 牛乳	米 でん粉 薄力粉 砂糖 サラダ油 ごま油 すりごま	ほうれんそう にんじん かぼちゃ 生姜 キャベツ コーン 玉葱 えのきたけ	631 25		
4	月		レタスチャーハン		かに玉風卵焼き	とうがん 冬瓜のスープ	豚肉 たまご かに風味かまぼこ 鶏肉 牛乳	米 麦 砂糖 くずでん粉 サラダ油 ごま油	にんじん こまつな にんにく 生姜 ねぎ レタス干し椎茸 たけのこ グリーンピース とうがん	600 24.4		
5	火		ごはん	ひまわり焼き	和風サラダ	なまあ 生揚げのみそ汁	豆腐 鶏肉 たまご 生揚げ みそ 牛乳	米 でん粉 砂糖 じゃがいも サラダ油 ごま油	にんじん 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ コーン キャベツ もやし 大根 えのきたけ	592 27.8		
6	水		アーモンド トースト	ポークビーンズ		コールスローサラダ		豚肉 ベーコン ウィンナー 大豆 いんげんまめ 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも マーガリン アーモンド サラダ油	にんじん セロリー 玉葱 キャベツ コーン	667 25.1	
7	木		夏ちらし		おかか和え	七タ汁	お星様 ゼリー	油揚げ あなご 鶏肉 たまご なると 豆腐 かつお節 牛乳 粉寒天	米 砂糖 そうめん 麩 サラダ油 いりごま 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 パインジュース パインアップル	626 23.9	
8	金		ごはん	鮭の照り焼き / 鶏のみそ焼き	海苔の 佃煮	野菜の辛み和え	豚汁	鮭または鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳のり	米 砂糖 じゃがいも サラダ油	にんじん こまつな 生姜 キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	599 27.2	
11	月		むぎ 麦ごはん	マーボー豆腐		もやしとほうれん草の ナムル		レド メロン	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 くずでん粉 でん粉 サラダ油 ごま油 いりごま	にんじん ほうれんそう にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ もやし グリーンピース メロン	592 23.3
12	火		ごはん	ししゃもの から揚げ	肉じゃが	大根サラダ		豚肉 牛乳 ししゃも わかめ	米 でん粉 こんにやく じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 だいこん	605 20.3	
13	水		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 サラダ油 ごま油	にんじん なら モロヘイヤ にんにく 生姜 玉葱 はくさい 白菜キムチ ねぎ とうもろこし	645 25.3	
14	木		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 サラダ油	青ピーマン 赤ピーマン にんじん ほうれんそう にんにく 玉葱 キャベツ コーン	586 24.5	
15	金		ごはん	いわし かばや 鯛の蒲焼き	キャベツの炒め物	じゃが芋のみそ汁		まいわし ベーコン みそ 牛乳	米 でん粉 砂糖 じゃがいも いりごま サラダ油	にんじん さやえんどう もやし キャベツ ねぎ	625 25.2	
19	火		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	小玉 すいか	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 サラダ油 バター	かぼちゃ 青ピーマン 赤ピーマン トマト にんじん にんにく 玉葱 なす 生姜 枝豆 きゅうり コーン 小玉すいか	685 20
20	水		めん 麺	サンマーメン(スープ)		フルーツ ポンチ		豚肉 牛乳 寒天缶	中華めん でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油	にんじん さやえんどう にんにく 生姜 玉葱 もやし パイン缶詰 みかん缶 黄桃ダイス缶詰 りんご(缶詰)	607 21.2	

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。

7/8は
セレクト給食です。



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×0.83、5・6年生は×1.17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)	619	24.3	19.8	317	2.2	273	0.41	0.55	34	4.6	2.8
中学年	640	24.0	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満