



# 7月のこんだて表



平成29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 う・にく、ほね、は 血や肉、骨や歯をつくる	黄 なつ、ちから 熱や力のもとになる	緑 からだ、ちから、し 体の調子を整える		
3	月	○	たご飯	ゴーヤチャンプル	具たっぷりみそ汁	まだこ豆腐 ベーコン 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 サラダ油	にんじん こまつな にがうり もやし ごぼう だいこん	580 23.8		
4	火	○	ねりま 練馬スパゲッティ	みそドレッシングサラダ	とうにゅう 豆乳ゼリー	まぐろ缶詰 みそ 豆乳 牛乳 刻み海苔 粉寒天	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油 ごま油	だいこん葉 にんじん だいこん キャベツ もやし コーン いちごジャム	584 22.7		
5	水	○	ごはん	かぼや いわしの蒲焼き	じゃがいものみそ汁	キャベツのいたもの	まいわし ベーコン みそ 牛乳	米 でん粉 砂糖 じゃがいも 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	620 24.1	
6	木	○	むぎ 麦ごはん	なすマーボー豆腐	もずくスープ	しお 塩ナムル	豚肉 みそ 豆腐 たまご 牛乳 もずく	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ サラダ油 ごま油	にんじん こまつな にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ なす グリンピース えのきたけ もやし	590 24.7	
7	金	○	なつ 夏ちらし		たなばたじり 七夕汁	おひたし	油揚げ たまご 豚肉 なた 牛乳	米 もち米 砂糖 そうめん ふ 油	にんじん さやいんげん ほうれんそう こまつな 水菜 れんこん かんぴょう 干し椎茸 生姜 玉葱 ねぎ	587 21.6	
10	月	○	ごはん	わふうしおこうじ 和風塩麴 ハンバーグ	のっぺい汁	やさいのりあえ 野菜の海苔和え	豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節 豚肉 油揚げ 牛乳 焼きのり	米 麦 パン粉 でん粉 砂糖 こんにやく さといも サラダ油	にんじん こまつな たけのこ ねぎ もやし だいこん	583 26.3	
11	火	○	セルフフィッシュバーガー		ラウトウイユスープ	ガーリックポテト	ホキ 鶏肉 牛乳	丸パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも サラダ油	青ピーマン トマト にんにく 玉葱 ツッキーニ なす セロリー コーン	614 29.1	
12	水	○	ごはん	ぶたにく かおや 豚肉の香り焼き/ とり 鶏のマスタード焼き	みそ汁	やさいのあえもの	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ牛乳	米 砂糖 パン粉 じゃがいも サラダ油 ごま油 ごま	こまつな にんじん 生姜 キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	865 38.1	
13	木	○	ちゅうかどん 中華丼		わかめスープ	ゆでとうもろこし	いか 豚肉 うずら卵 なた 牛乳 わかめ	米 麦 でん粉 サラダ油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ にんにく たけのこ 玉葱 はくさい ねぎ 生姜 とうもろこし	583 21.5	
14	金	○	しじゅうい	にぎすの から揚げ	とうがん 冬瓜のすまし汁	ひじきのマリネ	豚肉 にぎす 豆腐 牛乳 刻み昆布 ひじき	米 でん粉 砂糖 じゃがいも サラダ油 ごま	にんじん きゅうり もやし とうがん ねぎ	585 22.1	
18	火	○	むぎ 麦ごはん	てっか 鉄火みそ	こもくにく 五目肉じゃが	やさいとわかめの ごまあえ	みそ 大豆 豚肉 さつまいも 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも ごま油 ごま	にんじん 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり	622 21.5	
19	水	○	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	えだまめ 枝豆サラダ	こたま 小玉 すいか	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 バター サラダ油	かぼちゃ 青ピーマン 赤ピーマン トマト にんじん 生姜 にんにく 玉葱 なす 枝豆 きゅうり コーン 小玉すいか	679 19.8
20	木	○	ジャージャー麺		モロヘイヤスープ	サイダー ゼリー	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳 粉寒天	中華めん 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油 ごま	にんじん モロヘイヤ もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱 パイン缶	695 29.5	

※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。

セレクト給食  
7/12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)	630	25.0	20.4	320	2.3	263	0.4	0.54	29	4.5	3.0
中学年	640	24.0	換算エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満