



7月の献立表

平成30年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		栄養価	
				血や肉を作る	歯や骨を作る	熱や力のもとになる		体の調子を整える			
				タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜		
2	月	○	豚丼 たこボール みそドレサラダ	たこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 砂糖 こんにやく 小麦粉 でんぷん	ごま油 油	にんじん ねぎ 小松菜	キャベツ 大根 玉ねぎ 干し椎茸 竹の子 生姜	エネルギー たんぱく質	661 kcal 25.9 g
3	火	○	ごはん 親子煮 ゆかり大根	卵 鶏肉	牛乳	米 砂糖 じゃがいも	油	にんじん ゆかり	えだまめ 玉ねぎ 大根 きゅうり 果物	エネルギー たんぱく質	627 kcal 22.4 g
4	水	○	なすとトマトのスパゲティ バジドレサラダ	豚肉 みそ	牛乳 粉チーズ	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 油	にんじん パセリ トマト バジル トマト水煮缶	玉ねぎ キャベツ なす きゅうり もやし にんにく 【唐辛子】 【からし】	エネルギー たんぱく質	625 kcal 22.1 g
5	木	○	ごはん ホイコーロー 豚片湯	豚肉 鶏肉 みそ (甜麺醬)	牛乳	米 でんぷん	ごま油 油	にんじん 青梗菜 ピーマン	キャベツ 竹の子 白菜 干し椎茸 ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく 【豆板醬】	エネルギー たんぱく質	671 kcal 23.3 g
6	金	○	梅大豆ごはん 鮭の香味焼き おひたし 七塔そうめん汁 七塔ゼリー	豚肉 鮭 青大豆 油揚げ	牛乳 昆布 粉寒天	米 もち米 そうめん 砂糖 星の麩	油	にんじん 小松菜 ゆかり	玉ねぎ もやし 梅干し 生姜 クランベリー ジュース ナタデココ (ココナッツ)	エネルギー たんぱく質	623 kcal 31.9 g
9	月	○	ひじきごはん ごまあえ ししゃもの南蛮漬け みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき ししゃも わかめ	米 砂糖 こんにやく でんぷん 小麦粉 じゃがいも	白ごま 油	にんじん 小松菜 ピーマン さやいんげん	キャベツ 大根 ピーマン 玉ねぎ ねぎ もやし 【唐辛子】	エネルギー たんぱく質	673 kcal 31.7 g
10	火	○	麦ごはん 豚ニラのみそ炒め すまし汁	豚肉 生揚げ 豆腐 みそ	牛乳 昆布 わかめ	米 麦 砂糖	ごま油 油	にんじん にら	ねぎ もやし にんにく えのきたけ 果物	エネルギー たんぱく質	624 kcal 25.1 g
11	水	○	夏野菜のカレー カントリーサラダ	豚肉	牛乳 生クリーム	米 麦 ざらめ 小麦粉 砂糖 じゃがいも	バター 油	にんじん かぼちゃ ピーマン	キャベツ 大根 なす えだまめ 玉ねぎ レモン にんにく 生姜 【カレー粉】 【ガラムマサラ】	エネルギー たんぱく質	676 kcal 20.4 g
12	木	○	沖縄風炊き込みごはん ゴーヤチャンプル イナムドゥチ	さつま揚げ 豚肉 ベーコン 豆腐 卵 生揚げ みそ かまぼこ	牛乳 昆布	米 あわ こんにやく	ごま油 油	にんじん 小松菜 さやえんどう	大根 干し椎茸 生姜 もやし にがうり	エネルギー たんぱく質	611 kcal 24.1 g
13	金	○	丸パン 魚のレモン焼き コールスローサラダ かぼちゃポタージュ	鮭 ベーコン	牛乳 生クリーム	丸パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン えだまめ レモン マッシュルーム 【からし】	エネルギー たんぱく質	639 kcal 30.0 g
17	火	○	セルフフィッシュバーガー ボイル野菜 トマトスープ とうもろこし	メルルーサ 鶏肉 卵	牛乳	パンプキンパン 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	にんじん ピーマン トマト トマト水煮缶	キャベツ 玉ねぎ コーン	エネルギー たんぱく質	612 kcal 27.8 g
18	水	○	ごはん ひき肉と春雨の炒め煮 みそワタンスープ	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	米 はるさめ ワタンの皮 砂糖	ごま油 油	にんじん 小松菜 青梗菜	キャベツ 玉ねぎ もやし 竹の子 白菜 ねぎ 生姜 にんにく	エネルギー たんぱく質	628 kcal 20.3 g
19	木	○	三色丼 夏野菜みそ汁	卵 豚肉 みそ	牛乳	米 麦 砂糖	ごま油	にんじん 小松菜 かぼちゃ さやいんげん	とうがん もやし 生姜 果物	エネルギー たんぱく質	663 kcal 26.9 g

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。 ※果物は、なつみ、りんご、メロン、清美オレンジの予定です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A レチノール当量 μg	B1mg	B2 mg	C mg	g	g
中村小 7月平均	641	25.5	21.0	341	2.3	265	0.44	0.54	35	4.6	2.6
学校給食摂取基準	640	18-32	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

