

# 7月の献立表

平成25年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
1	月	タコライス レタススープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏肉 チーズ	オリーブ油 米油 精白米 かたくり粉	トマト 人参 にんにく 玉葱 キャベツ えのきたけ レタス	617 kcal 28.0 g	
2	火	枝豆ごはん 魚の照り焼き わらびの辛子和え 冬瓜のみそ汁	牛乳 イナダ 豆腐 油揚げ 米みそ	ごま 精白米 砂糖 もち米	枝豆 きゅうり とうがん ねぎ 人参 からし(粉)	617 kcal 26.8 g	
3	水	ガーリックトースト カトリサダ ポークビーンズ	牛乳 大豆 豚肉	マヨネーズ 米油 じゃが芋 砂糖 ガーリックパウダー	にんにく 玉葱 しょうが きゅうり キャベツ 大根 レモン 人参 パセリ トマト からし(粉)	603 kcal 25.6 g	
4	木	こぎつねごはん ちりめん揚げ 舟きゅうり むらくも汁	牛乳 青のり 豚肉 油揚げ 竹輪 鶏肉 豆腐 卵	精白米 砂糖 薄力粉 かたくり粉	竹の子 きゅうり えのき 玉葱 ねぎ 人参 さやえんどう 小松菜	645 kcal 27.5 g	
5	金	ちらし寿司 七夕汁	焼きのり 牛乳 わかめ 卵 鶏肉 油揚げ かつお節 かまぼこ 昆布	米油 精白米 砂糖 焼きふ そうめん	干し椎茸 かんぴょう 大根 ねぎ 人参 さやえんどう オクラ	608 kcal 26.5 g	
8	月	白ごはん 揚げナス 土佐きゅうり 中華スープ	牛乳 いか かつお節 鶏肉 豆腐 豆板醤	米油 ごま油 精白米 かたくり 粉 砂糖	にんにく しょうが きゅうり ねぎ 小松菜 しめじ トマト パプリカ(粉)	627 kcal 27.3 g	
9	火	胚芽パン はちみつ ミント ほうれん草のキッシュ 野菜スープ	牛乳 生クリーム チーズ ベーコン 卵 豚肉 鶏肉	米油 胚芽パン はちみつ 砂糖	玉葱 ほうれん草 人参 ミント もやし 白菜 玉ねぎ ナンゴ菜	649 kcal 27.5 g	
10	水	夏野菜カレー バインゼリー コールスローサラダ	ヨーグルト 牛乳 寒天 豚肉	米油 バター 精白米 じゃが芋 薄力粉 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 なす キャベツ わらび だいこん じゃが芋 からし(粉) バインゼリース さいいんげん トマト	664 kcal 18.5 g	
11	木	白ごはん マーボー豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 米みそ 豆腐 豆板醤	米油 ごま油 ごま 精白米 砂糖 かたくり粉	にんにく しょうが 干し椎茸 竹の子 ねぎ もやし 人参 たら ほうれん草 とうがらし	622 kcal 25.6 g	
12	金	スパゲティミートソース わかめスープ とうもろこし(早宮産)	チーズ 牛乳 わかめ 豚肉 大豆	オリーブ油 米油 ごま油 スパゲティ 薄力粉 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム もやし きゅうり 黄パプリカ 赤パプリカ 人参 トマト とうもろこし からし(粉)	680 kcal 26.8 g	
15	月	海の日					
16	火	五目あんかけやきそば くだもの	牛乳 豚肉 いか えび かまぼこ とうもろこし	ごま油 米油 中華めん 砂糖 くずでん粉	しょうが にんにく 竹の子 もやし 玉葱 白菜 干し椎茸 人参 チンゲン菜 くだもの	635 kcal 29.1 g	
17	水	黒糖パン グリーンソテー 白インゲン豆のトマト煮 くだもの	ジャム ベーコン いんげん豆 鶏肉	米油 黒糖コッパパン 砂糖 コンスターチ	にんにく 玉葱 キャベツ もやし くだもの 人参 トマト	628 kcal 23.6 g	
18	木	ゆかりごはん 焼きししゃも 金平炒め 豆腐のすまし汁	牛乳 ししゃも 昆布 わかめ 豆腐 かつお節	米油 ごま 精白米 じゃが芋 砂糖	ゆかり 大根 ねぎ 人参 小松菜 一味唐辛子	606 kcal 26.2 g	
19	金	照り焼きチキンパーガー トマトのスープ コーンポテ	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	米油 バター 丸パン 砂糖 かたくり粉 じゃが芋	しょうが とうもろこし 玉葱 レタス 人参 トマト パセリ	632 kcal 27.9 g	

7月12日(金)の早宮産のとうもろこしは、出来具合により、16日(火)のくだものと交換することがあります。  
7月10日(水)に、給食ではじめて【ナス】がでます。アレルギー等の心配がある方は事前に連絡をお願いいたします

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。

早寝・早起き・朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シールマーク

牛乳は毎日あります。(7月17日は、ジョアです。)

給食に、ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。



## 一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
7月の平均	631	26.2	20.7(29%)	346	98	2.5	3.1	231	0.34	0.51	18	5.1	2.8
学校給食 摂取基準	640	24.0 1.8~3.2	摂取エネルギー 全体の2.5~3.0%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5 未滿

(児童数配布)

裏面クイズの答え: トマト えだまめ  
とうもろこし かぼちゃ

