



早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動ソルバー

7月の献立表



平成26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	だし・調味料 料理に味・香をつける
			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	火	ごはん 鯖の味噌煮 大根ゆず風味 けんちん汁	牛乳 米みそ 豆腐 さば 鶏肉	精白米 砂糖 里芋 こんにゃく	小松菜 しょうが 大根 きゅうり ゆず果汁 ねぎ ごぼう 人参	664 kcal 30.2 g	しょうゆ 酒 塩 みりん だしこんぶ 穀物酢 かつお節
2	水	練馬スパゲッティ フルーツポンチ	牛乳 焼きのり ツナフレーク	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 寒天缶	大根 黄桃缶 みかん缶 パン缶	638 kcal 22.4 g	しょうゆ 塩 穀物酢 赤ワイン
3	木	コッペパン パンプキンポタージュ にんじんソテー サラダ	牛乳 生クリーム 豚肉	ジャパン 米油 バター 薄力粉 砂糖	人参 かぼちゃ パセリ にんにく 玉葱 キャベツ もやし 黄パプリカ きゅうり ｸｰﾙﾄﾝ	623 kcal 21.5 g	しょうゆ 塩 鶏骨 白ワイン 白こしょう
4	金	枝豆ごはん ちくわの磯辺揚げ 野菜の甘酢づけ つくね汁	牛乳 青のり 豆腐 竹輪 鶏肉 卵 米みそ	精白米 薄力粉 砂糖 もち米 ごま 米油	人参 枝豆 大根 きゅうり しょうが ねぎ 白菜 ねぎ 小松菜	662 kcal 29 g	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 かたくり粉 だしこんぶ 白こしょう 穀物酢
7	月	ちらし寿司 セタ汁 とうもろこし ☆2年生が皮をむきます! ☆	牛乳 焼きのり 卵 油揚げ かまぼこ 鶏肉	精白米 砂糖 そうめん 米油 麩	人参 さやえんどう オクラ 干し椎茸 かんぴょう 大根 ねぎ 小松菜 白菜 練馬区産とうもろこし	611 kcal 27 g	塩 しょうゆ 酒 みりん 穀物酢 かつお節 だしこんぶ
8	火	ジャンバラヤ パミセリスープ くだもの	牛乳 豚肉 ウイナー 鶏肉	精白米 パミセリ バター 米油	人参 ビーマン にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム えのき くだもの	627 kcal 22.3 g	しょうゆ 塩 鶏骨 酒 穀物酢 パプリカ粉 白こしょう ｸﾞﾗﾝﾄﾞ 黒こしょう ｶｰﾌﾟ ｸﾞﾗｯﾌﾟ
9	水	照り焼きチキンバーガー トマト ABCカレースープ煮 ミニトマト	ショア 鶏肉 豚肉 ウイナー	丸パン 砂糖 じゃが芋 ｺｰﾝ 米油	人参 ミトマト しょうが キャベツ にんにく 玉葱 ｸﾞﾗﾝﾄﾞﾍﾞｰｽ	628 kcal 25.2 g	しょうゆ 塩 鶏骨 酒 鶏骨 白ワイン 白こしょう かつお節 ｶｰﾌﾟ みりん 白こしょう
10	木	麦ごはん いかのチリソース 舟きゅうり ならたまスープ	牛乳 いか 豆腐 卵 鶏肉	精白米 米粒麦 砂糖 米油 ごま油	人参 なら にんにく しょうが ねぎ きゅうり えのき	643 kcal 30.3 g	塩 白こしょう 酒 白板醤 かつお節 片栗粉 ｸﾞﾗｯﾌﾟ パプリカ粉 しょうゆ 鶏骨
11	金	ごはん 塩鮭 白玉団子汁 大豆とひじきの煮物	牛乳 鮭 油揚げ 大豆 鶏肉 ひじき	精白米 砂糖 米油 つきこんにゃく 白玉団子	人参 小松菜 大根 ねぎ	665 kcal 29.1 g	酒 しょうゆ みりん 塩 かつお節 だしこんぶ
14	月	ごはん 豚肉生姜焼き さやべつとコーンのソテー お麩入りすまし汁	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 砂糖 米油 豆麩	人参 小松菜 玉葱 しょうが ｷﾞﾗｯﾌﾟ ﾎｰﾙﾄﾝ ねぎ しめじ	628 kcal 28.5 g	しょうゆ 酒 だしこんぶ かつお節 みりん かつお粉 片栗粉 塩 白こしょう
15	火	かば焼き丼 きゅうりのごま酢あえ 豚肉と冬瓜のスープ 試食会	牛乳 さんま 豚肉	精白米 砂糖 米油 ごま ごま油	人参 小松菜 きゅうり 干し椎茸 冬瓜 ねぎ もやし	644 kcal 22.2 g	塩 穀物酢 みりん 清酒 しょうゆ 鶏骨 白こしょう 一味唐辛子 かたくり粉 白こしょう
16	水	ごはん マーボーナス 中華サラダ	牛乳 豚肉 米みそ 油揚げ	精白米 砂糖 はるさめ ごま 米油 ごま油 ﾗｰ油	人参 なら にんにく しょうが 干し椎茸 筍 ねぎ なす もやし きゅうり	626 kcal 21.6 g	しょうゆ 穀物酢 酒 塩 かつお節 鶏骨 豆板醤 一味唐辛子 白こしょう
17	木	キャロットライス ほうれん草入りキッシュ トマトのスープ 枝豆 トマト	牛乳 生クリーム チーズ パーコン 卵 鶏骨	精白米 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 トマト パセリ 玉葱 枝豆 にんにく セロリ ﾚﾀｽ	657 kcal 26.6 g	塩 しょうゆ 白こしょう 鶏骨 白ワイン 片栗粉
18	金	夏野菜カレー 福神漬け みかんゼリー 	牛乳 ヨーグルト 豚肉	精白米 じゃが芋 薄力粉 砂糖 米油 ｸﾞﾗｯﾌﾟ	さやいんげん かぼちゃ にんにく しょうが 玉葱 なす 福神漬(ごま等) みかん缶 みかんｼﾞｬｰｽ	640 kcal 18.4 g	塩 しょうゆ 白こしょう ｶｰﾌﾟ 酒 みりん ｸﾞﾗｯﾌﾟ ｸﾞﾗﾝﾄﾞ ｶｰﾌﾟ 鶏骨 赤ﾄﾝ 粉寒天

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。牛乳は毎日あります。(7月9日は、ショアです。)

※ 7日の【とうもろこし】は、都合により8日の【くだもの】と交換になる場合があります。

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	640	25.3	19.7(27%)	301	91	2.4	3.0	236	0.29	0.47	16	4.6	2.8
学校給食 摂取基準	640	24.0 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5 未満

(児童数配布)