



早寝・早起き・朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動ソポルマーク

# 7月の献立表



平成27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 たんばく質	だし・調味料 料理に味・香りをつける
			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	水	ピザトースト パセリポテト ABCスープ	牛乳 ハーコン ハム 豚肉 チーズ	食パン ジャガイモ マカロニ 米油	ピーマン 人参 ナゲツ菜 にんにく 玉葱 マツタケ ホーレンソウ しょうが キャベツ パセリ	683 kcal 28.2 g	しょうゆ 塩 赤ワイン 0-Ⅱ ガツパ ビューレ ソース 白ワイン 白こしょう 黒こしょう 鶏骨
2	木	ごはん ちくわの2色揚げ 華風きゅうり 豆腐のスープ きゅうり	牛乳 青のり 焼き竹輪 鶏肉 豆腐	精白米 薄力粉 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 ナゲツ菜 きゅうり しょうが えのき もやし	617 kcal 22.6 g	しょうゆ 塩 鶏骨 カレー粉 酒 白こしょう
3	金	ひじきごはん 塩鮭 つくね汁	牛乳 ひじき 豚肉 油揚げ 塩鮭 鶏肉 たまご 米みそ	精白米 こんにゃく 砂糖 米油	人参 さやえんどう 小松菜 しょうが ねぎ ごぼう 大根 干し椎茸	617 kcal 33.1 g	しょうゆ 塩 かつお節 だしこんぶ 酒 みりん 片栗粉
6	月	丸パン フィッシュフライ トマトのスープ とうもろこし ♪2年生が皮むき をしてくれます♪ 練馬区産 とうもろこし	牛乳 タラ たまご ハーコン	丸パン 薄力粉 パン粉 米油	人参 トマト パセリ キャベツ セリ にんにく 玉葱 りんご とうもろこし	697 kcal 29.8 g	しょうゆ 塩 酒 白こしょう ソース 白ワイン 鶏骨
7	火	七たらし寿司 いかの香味焼き 七タ汁 ☆七タ献立☆ オクラ	牛乳 焼きのり たまご 鶏肉 油揚げ いか 米みそ かまぼこ	精白米 砂糖 そうめん 焼きふ 米油	人参 さやえんどう 初 干し椎茸 干瓢 しょうが にんにく ねぎ 大根	611 kcal 33.4 g	塩 しょうゆ 酒 みりん 穀物酢 かつお節 だしこんぶ
8	水	ごはん 豚肉と生揚げの煮物 香味野菜 くだもの 縦わり給食 さやいんげん	牛乳 豚肉 生揚げ おかか	精白米 ジャガイモ こんにゃく 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 さやいんげん しょうが 玉葱 干し椎茸 もやし きゅうり くだもの	722 kcal 24.7 g	しょうゆ 塩 かつお節 酒 穀物酢 だしこんぶ みりん 一味唐辛子
9	木	わかめごはん 焼きししゃも 土佐きゅうり かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ	牛乳 わかめご飯の素 ししゃも おかか 油揚げ 米みそ	精白米	かぼちゃ 人参 きゅうり ねぎ 玉葱	573 kcal 27.9 g	しょうゆ かつお節 酒 鶏骨 みりん だしこんぶ
10	金	キャロットライス ウィンナー入りキッシュ 冬瓜のスープ ミニトマト とうがん	牛乳 生クリーム チーズ ウィンナー たまご 豚肉	精白米 砂糖 ごま油 ごま 米油	人参 小松菜 ミント マツタケ 玉葱 しょうが 干し椎茸 冬瓜 ねぎ	645 kcal 24.5 g	塩 白こしょう 酒 片栗粉 しょうゆ 鶏骨
13	月	ごはん さんまのかば焼き きゅうりのごま酢和え よしの汁 きゅうり 土用の丑の日献立	牛乳 さんま 鶏肉 油揚げ	精白米 砂糖 じゃがいも 米油 ごま ごま油	人参 小松菜 もやし きゅうり しめじ ねぎ	690 kcal 24.6 g	酒 しょうゆ みりん 塩 かつお節 だしこんぶ 白こしょう 片栗粉 一味唐辛子 穀物酢 くず粉
14	火	みそラーメン メンマ炒め うずらの煮卵 くだもの 給食 試食会	牛乳 米みそ 豚肉 かまぼこ とうすら卵	蒸し中華麺 砂糖 ごま油 ラード ごま 米油	人参 なら にんにく しょうが ねぎ 切り もやし 白菜 玉葱 卵 くだもの	698 kcal 26.3 g	しょうゆ 酒 テンメツツ 塩 白こしょう 鶏骨
15	水	ごはん マーボーナス 春雨スープ なす	牛乳 豚肉 米みそ 豚肉	精白米 砂糖 はるさめ 米油 ごま油 ラー油	人参 なら ナゲツ菜 にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 筍 なす 白菜 えのき	593 kcal 22 g	塩 豆板醤 テンメツツ 清酒 しょうゆ 鶏骨 白こしょう 一味唐辛子 かたくり粉
16	木	ごはん 魚の西京焼き 大豆とひじきの煮物 お麩入りすまし汁	牛乳 ひじき イナダ 米みそ 油揚げ 大豆 豆腐	精白米 砂糖 こんにゃく 焼きふ 米油	人参 小松菜 ねぎ しめじ	619 kcal 25.7 g	しょうゆ 酒 塩 みりん かつお節 だしこんぶ
17	金	夏野菜カレーライス 福神漬け ツナと枝豆のサラダ トマト えだまめ	コーヒー牛乳 ヨーグルト 豚肉 ツナフレーク	精白米 粒状麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 バター ごま油	かぼちゃ さやいんげん 人参 にんにく しょうが 玉葱 なす 切り もやし りんご(すりおろし) 枝豆 福神漬(マ等)	692 kcal 20 g	塩 しょうゆ 白こしょう カレー粉 0-Ⅱ ビューレ ガツパ ソース コリアンダー ガラムマサラ 鶏骨 赤ワイン ターメリック オリーブオイル 穀物酢

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17日は、コーヒー牛乳です。)

※ 6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	642	26.0	21.8(30%)	338	87	2.3	2.9	231	0.25	0.45	12	4.1	3.1
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25~30%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5 未滿

(児童数配布)