



早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シボマーク

7月の献立表



平成28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	金	たこめし 生揚げとじゃが芋の煮物 ワカメときゅうりの酢の物  きゅうり ○半夏生献立○	牛乳 まだこ 油揚げ 豚肉 生揚げ ツナフレーク わかめ	精白米 砂糖 じゃが芋 こんにやく ごま 米油 ごま油	人参 さやいんげん しょうが 玉葱 干し椎茸 きゅうり もやし	646 kcal 25.8 g	しょうゆ 塩 酒 穀物酢 かつお節 だしこんぶ 一味唐辛子
4	月	シャーシャー種 ミニトマト とうもろこし  練馬区産 とうもろこし ♪2年生が皮むき をしてくれます♪	牛乳 豚肉 米みそ 八丁みそ	蒸し中華麺 砂糖 ごま油 米油	人参 ミニトマト しょうが ニンニク 玉葱 筍 干し椎茸 ねぎ もやし わりり とうもろこし	692 kcal 27.6 g	しょうゆ 塩 鶏骨 酒 白こしょう アミノ酸調味料 豆板醤 くす粉 片栗粉
5	火	ごはん 魚のごまみそかけ 磯の香和え モロヘイヤ入りすまし汁  モロヘイヤ	牛乳 まさば 米みそ 豆腐 焼きのり	精白米 砂糖 ごま ごま油	人参 和んぼ もやし キャベツ 大根 ねぎ	588 kcal 25.4 g	しょうゆ 塩 かつお節 だしこんぶ 酒 みりん
6	水	麦ごはん 豆腐入り八宝菜 中華サラダ  牛乳 豚肉 えび 豆腐 うすら卵 油揚げ	牛乳 豚肉 えび 豆腐 うすら卵 油揚げ	精白米 米粒麦 砂糖 緑豆はるさめ 米油 ごま油 ごま	人参 ほう菜 ニンニク しょうが 筍 干し椎茸 ねぎ 白菜 もやし わりり	622 kcal 24.4 g	しょうゆ 塩 酒 白こしょう 紹興酒 鶏骨 和んぼ くす粉 穀物酢
7	木	七夕ちらし寿司 きゅうりのごま酢和え 七夕汁 くだもの  オクラ ☆七夕献立☆	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ かまぼこ 焼きのり	精白米 砂糖 そうめん 焼きふ 米油 ごま油 ごま	人参 さやえんどう わか しょうが 干し椎茸 干瓢 もやし キャベツ わりり 大根 ねぎ くだもの	587 kcal 21.6 g	塩 しょうゆ 酒 みりん 穀物酢 かつお節 だしこんぶ
8	金	チキンライス サモサ チンゲン菜と豆腐のスープ  牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	精白米 じゃが芋 薄力粉 ぎょうざの皮 バター 米油 ごま油	トマトソース 人参 ほう菜 ニンニク 玉葱 マッシュルーム グリルソース しょうが えのき もやし	608 kcal 19.3 g	塩 クシコリソウ - ソース 清酒 しょうゆ 鶏骨 白こしょう ケチャップ ビュール 和んぼ 白ワイン
11	月	ごはん 魚の塩麹焼き 人参とじゃこのごま炒め けんちん汁  牛乳 鮭 鶏肉 豆腐 ちりめんじゃこ	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐 ちりめんじゃこ	精白米 白滝 こんにやく じゃが芋 米油 ごま油 ごま	人参 小松菜 しょうが 大根 ねぎ	600 kcal 30.9 g	しょうゆ かつお節 酒 鶏骨 みりん だしこんぶ 塩 塩麹
12	火	麻婆ナス丼 中華スープ カルピスゼリー  なす	牛乳 豚肉 米みそ 鶏肉 豆腐 カルピス	精白米 砂糖 米油 ごま油 ラー油	人参 とうもろこし しょうが ねぎ 干し椎茸 筍 なす しめじ もやし みかん缶	623 kcal 21.2 g	塩 白こしょう 酒 片栗粉 しょうゆ 鶏骨 一味唐辛子 豆板醤 アミノ酸調味料 粉寒天
13	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツとコーンのソテー かぼちゃの味噌汁  かぼちゃ	牛乳 豚肉 油揚げ 米みそ	精白米 砂糖 米油	人参 かぼちゃ 玉葱 しょうが キャベツ ホウレンソウ ねぎ	646 kcal 23.3 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 くす粉 和んぼ
14	木	青大豆ごはん 桜えび入り卵焼き 野菜の甘酢漬け わかめのすまし汁  きゅうり	牛乳 青大豆 たまご 豆腐 かまぼこ 桜えび 生クリーム チーズ わかめ	精白米 もち米 砂糖 ごま	ほうれん草 人参 玉葱 えのき 大根 わりり 筍 しめじ ねぎ	633 kcal 29 g	しょうゆ 酒 塩 かつお節 だしこんぶ 鶏骨 穀物酢 みりん
15	金	丸パン フィッシュフライ ゆでキャベツ ミニトマト フェイスジョアダ  ブラジル料理	J-7牛乳 たら 卵 豚肉 ケチャップ 白インゲン豆 赤インゲン豆 ひよこ豆 うすら豆	丸パン 薄力粉 パン粉 砂糖 米油 オリーブ油	人参 トマト キャベツ わりり ニンニク 玉葱 パセリ ミニトマト	616 kcal 32.8 g	塩 和んぼ 鶏骨 ケチャップ 酒 黒こしょう ソース みりん 赤ワイン 白こしょう
19	火	サンマのかば焼き丼 華風きゅうり 冬瓜の味噌汁  ☆土用の丑の日献立☆	牛乳 さんま 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 砂糖 米油 ごま ごま油	わりり 玉葱 冬瓜 ねぎ	680 kcal 24.6 g	しょうゆ 酒 塩 みりん かつお節 だしこんぶ 片栗粉 一味唐辛子
20	水	夏野菜カレーライス 福神漬け ツナと枝豆のサラダ  枝豆	牛乳 豚肉 ツナフレーク 生クリーム	精白米 米粒麦 じゃが芋 薄力粉 砂糖 米油 バター ごま油	かぼちゃ トマト 枝豆 さやいんげん 玉ねぎ 人参 ニンニク しょうが なす わりり りんご 福神漬(ごま等) もやし	691 kcal 19.7 g	塩 鶏骨 ソース 和んぼ しょうゆ 黒こしょう 赤ワイン ビュール 和んぼ ケチャップ カラムソール 粉寒天 オールバイン クシコリソウ カダモシ クシコリソウ 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15日は、コーヒー牛乳です。)

※ 4日の【とうもろこし】は、都合により7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(中学生)

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	633	25.0	20.4(29%)	323	91	2.2	2.9	209	0.26	0.44	12	4.2	2.8
学校給食 摂取基準	640	24.0	摂食エネルギー 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)