

# 令和元年 7月の献立表

練馬区立開進第二小学校



実施日			献立名	おもな食品とはたらき			栄養量		
日	曜	牛乳		赤：血や肉、骨や歯になる	黄：体を動かす熱や力になる	緑：体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	月		うめちりめんごはん サケのしおやき うのはな かぼちゃのみそしる	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう さけ おから ちくわ あぶらあげ あつあげ みそ	こめ こめぬかあぶら しらたき さとう	かりかりうめきざみ にんじん ほししいたけ さやいんげん かぼちゃ ねぎ	610	19.9	22.6
2	火		ひきにくとなつやさいのそぼろどん ちくわぶじる	とりひきにく だいたい ころやどうふ ぎゅうにゅう とりもも あつあげ	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま じゃがいも ちくわぶ	しょうが たまねぎ にんじん ズッキーニ なす かぼちゃ ほししいたけ ピーマン だいこん えのきたけ ねぎ	683	17.3	24.0
3	水		キムチチャーハン あげぎょうざ レタスとたまごのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく すり身 だいたい たまご	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう ぎょうざのかわ こむぎこ じゃがいも	たまねぎ ねぎ はくさいキムチ ピーマン キャベツ にら にんにく しょうが にんじん レタス	687	14.1	33.7
4	木		えびちりやきそば じゃがいものちゅうかいため スイカ	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ すいか	635	15.0	18.0
5	金		ごもくずし <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">七夕献立</span> まめアジのからあげ たなばたじる みずようかん	のり ぎゅうにゅう あじ とりもも あぶらあげ とうふ なんと かんてん	こめ さとう かたくりこ こむぎこ そうめん こめぬかあぶら あんこ	ほししいたけ にんじん たけのこ れんこん かんぴょう さやえんどう だいこん オクラ	624	14.8	23.1
8	月		えだまめごはん ひじきいりあつやきたまご かふうきゅうり とうふとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき たまご あぶらあげ とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	えだまめ しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ きゅうり えのきたけ ねぎ	629	17.3	29.9
9	火		ごはん ちゅうかコーンスープ サメとじゃがいものケチャップあえ きなこミルクむしパン	ぎゅうにゅう さめ とりもも ローズハム きなこ	こめ あぶら じゃがいも バター さとう ごまあぶら こむぎこ かたくりこ あまなっとう	にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ	757	14.7	21.8
10	水		なすとトマトのスパゲッティ ビーンズサラダ メロン	ベーコン ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう いんげんまめ はなまめ	スパゲッティ オリーブゆ さとう じゃがいも こめぬかあぶら	なす にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ きゅうり コーン メロン	703	14.2	30.0
11	木		とうもろこしごはん さばのカレーあげ やさいのみそあえ もずくのたまごとじじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりもも もずく たまご	こめ こめぬかあぶら かたくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん もやし ねぎ こまつな	711	15.4	36.3
12	金		ごはん わふうハンバーグ キャベツのごまずあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ パンこ かたくりこ さとう こめぬかあぶら ごまあぶら しろすりごま	たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	629	16.9	28.5
16	火		こくとうチーズパン マカロニのケチャップいため しろみざかなのブイヤベース	チーズ ぎゅうにゅう ベーコン あかうお	くろざとうパン バター マカロニ こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ねぎ	649	15.1	34.8
17	水		ふかがわめし <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">東京都の郷土料理</span> じゃがいものあまからあえ ごまとんじる サイダーゼリー	あぶらあげ あさり ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かんてん ゼラチン	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも ごま すりごま こんにゃく サイダー	にんじん しょうが ピーマン あかピーマン だいこん ねぎ みかんかん	641	14.5	23.7
18	木		スパイシーピラフ ひよこまめサラダ かぼちゃのポタージュ	とりむね ぎゅうにゅう ひよこまめ 生クリーム	こめ さとう こめぬかあぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり にんにく かぼちゃ	644	14.7	27.0
19	金		ねりまスパゲッティ ぶたしゃぶサラダ おかしなめだまやき	まぐろかん のり ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かんてん 生クリーム	スパゲッティ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ だいこん こねぎ キャベツ きゅうり にんじん おうとうかん	701	14.8	32.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

1人1回あたりの平均栄養摂取量 (小学校3, 4年生) ※1, 2年生は概ね×0.9、 5, 6年生は×1.1となります。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	665	15.6	27.7	2.7	341	93	2.5	236	0.33	0.48	27	4.5
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	