

令和5年

7月献立表

練馬区立練馬第二小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	○	きびごはん さばの韓国風焼き パリパリサラダ たまごスープ 半夏生献立	ぎゅうにゅう さば きざみこんぶ とりにく たまご	こめ きび さとう ごまあぶら しろうごま あぶら ワンタンのかわ こめあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ	650	17.5	38.2	2.2
4	火	○	豚キムチ丼 枝豆チーズじゃが芋もち キャベツともやしのスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう チーズ とりにく あつあげ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも バター ごまあぶら	にんにく しょうが キムチ (アレルギー27品不使用) キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ いら えだまめ もやし ほししいたけ チンゲンサイ	609	15.6	24.2	3.0
5	水	○	シーフードピラフ 夏野菜マリネ イタリアンスープ	とりむね えび いか ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら バター さとう じゃがいも パンこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム ピーマン きゅうり あかピーマン スズキーニ こまつな	552	16.2	29.7	2.7
6	木	○	ツナのオープンサンド 小松菜ときのこのガーリックソテー お豆のトマトスープ	まぐろかん ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	しょくパン こめあぶら マヨネーズ (卵なし) さとう	たまねぎ キャベツ パセリ にんにく にんじん しめじ コーン こまつな セロリー トマトかん トマトピューレ	558	17.3	47.6	2.3
7	金	○	あなご入りちらしずし 七夕すまし汁 サイダーゼリー 七夕献立	こうやどうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ たまご あなご のり ぎゅうにゅう とりにく とうふ アガー	こめ もちごめ さとう こめあぶら やきふ ジュース	ほししいたけ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ こまつな ももかん パインアップルかん	568	18.0	27.6	2.4
10	月	○	ごはん 魚の彩り焼き 野菜チップス ニラともやしのスープ	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ	こめ マヨネーズ (卵なし) じゃがいも かたくりこ あぶら こめあぶら はるさめ	たまねぎ ピーマン あかピーマン パセリ にんじん ゴーヤ もやし いら	615	16.8	33.8	1.9
11	火	○	ジャージャー麺 ゆでとうもろこし とうもろこしの皮むき (2年生)	ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら しろすりごま かたくりこ	もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん とうもろこし	577	19.1	29.3	2.2
12	水	○	コーン茶飯 鶏肉の生姜焼き 小松菜のおひたし みそけんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう こんにゃく さとも	コーン しょうが こまつな にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	573	17.0	30.0	3.0
13	木	○	麦ごはん 根菜たっぷり厚焼き卵 野菜のゆかり炒め とうがんのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう きりぼしだいこん はねぎ キャベツ こまつな とうがん ねぎ	559	16.8	29.3	2.4
14	金	○	焼肉ガーリックライス ジュリエンスープ 小玉すいか	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう セロリー キャベツ すいか	545	17.2	27.6	2.2
18	火	○	枝豆ごはん ししゃもの南蛮漬け 野菜のごま和え 生揚げとほうれんそうの味噌汁	ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ みそ	こめ もちごめ かたくりこ あぶら さとう しろすりごま しろうごま じゃがいも	えだまめ ねぎ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	625	16.2	32.4	3.4
19	水	○	タコライス にんじんしりしり もずくスープ 食育の日献立 (沖縄)	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう まぐろかん とりにく もずく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ トマト トマトかん キャベツ いら しょうが ねぎ	674	17.6	36.6	3.1
20	木	○	夏野菜カレー 海藻サラダ フルーツポンチ	とりにく だいず ぎゅうにゅう かいそう わかめ かんてん	こめ こめあぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん かぼちゃ なす スズキーニ キャベツ きゅうり みかんかん りんごかん ももかん	649	12.2	30.2	2.1

※ 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13回

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	596	16.7	32.1	2.5	347	89	2.2	275	0.29	0.45	15	5.4
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	25	4.5以上

※ 9月1日の献立は「麻婆豆腐丼/切干と胡瓜のごま酢和え/ワンタンスープ」を予定しています。

9月の献立表・給食だよりは9月1日に配布します。