



7月のこんだて表

平成29年度 練馬区立練馬東小学校

日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる		
3	月		ごはん ししゃものみりん焼き きゅうりの梅かつお和え がんもどき野菜の煮物	かつお節 がんもどき 鶏肉 竹輪 牛乳 ししゃも (かつお節)	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	にんじん さやいんげん きゅうり 梅干し 干し椎茸 だいこん	637	27.9
4	火		ガーリックトースト カレーポークビーンズ くだもの	豚肉 大豆 ウィンナー 牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	食パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 米油 バター	ハセリ にんじん にんにく 玉葱 グリンピース くだもの	661	22.8
5	水		☆沖縄県士料理 シンジュシー スナックゴーヤ もずくスープ	豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 昆布 もずく (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま	にんじん 干し椎茸 ごぼう ゴーヤ ねぎ	584	22.8
6	木		ごはん 鮭の黄金焼き 切り干し大根のナムル 具だくさんみそ汁	さけ 油揚げ みそ 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ごま油 ごま	こまつな にんじん 玉葱 切干しいんご キャベツ もやし しょうが えのきたけ ねぎ	645	27.4
7	金		☆七夕献立 ごもくすし 五目寿司 天の川汁 はちまき 星空ゼリー	凍り豆腐 えび 鶏肉 なんと 豆腐 牛乳 のり 粉寒天 (かつお節) (昆布)	米 砂糖 そうめん ふ 砂糖 ごま	にんじん さやいんげん オクラ 干し椎茸 かんぴ よう ねぎ ぶどうジュース パイナップル缶	560	24.6
10	月		☆6年生移動教室1日目 ごはん 白身魚の山いも蒸し 磯香あえ 納豆汁	メルルーサ たまご 油揚げ 豆腐 納豆 みそ 牛乳 あわりのり (かつお節) (昆布)	米 ながaimo こんにやく	こまつな にんじん はくさい もやし ごぼう えのきたけ ねぎ	570	28.1
11	火		☆6年生移動教室2日目 ごはん ひまわり団子 いとかんてん 糸寒天のサラダ モロヘイヤスープ	豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 牛乳 寒天 (鶏ガラ)	米 でん粉 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油	にんじん モロヘイヤ ホールコーン しょうが ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり えのきたけ にんにく 玉葱	591	25.3
12	水		☆6年生移動教室3日目 えだまめ 枝豆ごはん 鱈の竜田揚げ ミニトマト うすくず汁	さば 鶏肉 かまぼこ 豆腐 牛乳 わかめ (かつお節)	米 もち米 でん粉 小麦粉 かつ粉 米油	トマト にんじん こまつな えだまめ しょうが えのきたけ	661	25.0
13	木		☆6年生移動教室4日目 ビーンズピラフ じゃが芋とベーコンのスープ くだもの	ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 じゃがいも バター 米油	にんじん トマトジュース 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ ホールコーン くだもの	580	18.4
14	金		☆2年生とうもろこし皮むき ジャージャー麺 蒸しとうもろこし	豚肉 みそ 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ごま	にんじん もやし きゅうり しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 ねぎ とうもろこし	622	28.6
18	火		☆4年生社会科見学 丸パン ハンパバーグ バジルサラダ シェルマカロニスープ	豚肉 豆腐 たまご ベーコン 牛乳 (鶏ガラ)	丸パン パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ 米油 オリーブ油	トマトピューレ にんじん アスパラガス 玉葱 キャベツ ホールコーン にんにく	615	28.7
19	水		ごはん 鶏肉のパンパンソース やさしい野菜のおかか和え コーン卵 スープ	鶏肉 かつお節 豆腐 たまご 牛乳 (鶏ガラ)	米 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	こまつな にんじん チンゲンツァイ しょうが にんにく ねぎ キャベツ 玉葱 クリームコーン ねぎ	682	27.9
20	木		☆1学期終業式 夏野菜のカレーライス きゅうりのあつさり和え フローズンヨーグルト	鶏肉 かつお節 牛乳 フローズンヨーグルト (鶏ガラ)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター ごま	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ トマト こまつな にんにく しょうが 玉葱 なす 黄ピーマン りんごジュース キャベツ	694	22.5

※食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A /μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	623	25.4	28.6	333	2.3	276	0.39	0.53	29	4.5	2.7
摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

★ 夏休み明けは9月1日(金)より給食開始です。レンズ豆入りカレーライス、わかめサラダを予定しております。



☆ 給食試食会についてのお知らせ ☆

日頃より学校給食に御理解、御協力いただきありがとうございます。今年度の給食試食会は9月8日(金)に行います。対象は1年生の保護者、昨年度参加出来なかった2年生の保護者が対象になります。給食試食会メニューは、教養厚生委員会の皆さんと検討し、決定いたしました。

給食試食会メニュー 牛乳、練馬スパゲティ、みそドレッシングサラダ、フルーツヨーグルトです。

当日は、給食についての様々なお話させていただきたいと思っております。ぜひ、御参加ください。