



7月のこんだて表

平成30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
				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	たんぱく質 g
2	月		☆6年生移動教室1日目 胚芽パン 魚のレモン焼き ラタトゥイユ コーンポテトスープ	モウカサメ ベーコン たまご 牛乳 (鶏ガラ)	胚芽パン 砂糖 ジャガイモ 小麦粉 バター オリーブ油 米油	ピーマン 赤ピーマン トマト缶 ほうれんそう レモン にんにく 黄ピーマン なす ブロッコリー 玉ねぎ コーンクリーム缶 ホールコーン	607 28.1
3	火		☆6年生移動教室2日目 麦ごはん マーボーなす きくらげと豆腐のスープ	豚肉 みそ 豆腐 (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 小麦粉 米油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン なす にんにく しょうが たけのこ ねぎ きくらげ	576 22.8
4	水		☆6年生移動教室3日目 シシジュシー 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 小麦粉 米油 ごま	にんじん さやいんげん 干し椎茸 ごぼう ゴーヤ ねぎ	585 22.9
5	木		☆6年生移動教室4日目 ごはん とびうおシューマイ 糸寒天のサラダ ジャが芋のみそ汁	とびうお 鶏肉 豆腐 みそ 豆腐 牛乳 寒天 (かつお節)	米 砂糖 小麦粉 しゅうまいの皮 ジャガイモ ごま油 米油	にんじん しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり えのき 玉ねぎ	608 25.6
6	金		☆七夕献立 ごちそうし あま かわし 五目寿司 天の川汁 ほしごぞう 星空ゼリー	凍り豆腐 えび 鶏肉 なた豆 豆腐 牛乳 のり 寒天 ナタデココ (かつお節) (昆布)	米 砂糖 そうめん ふ ごま	にんじん さやいんげん オクラ 干し椎茸 かまぼこ ねぎ ぶどうジュース	563 25.0
9	月		わかめごはん ししゃものみりん焼き きゅうりの梅かつお和え がんもどきと野菜の煮物	かつお節 がんもどき 鶏肉 竹輪 牛乳 わかめ ししゃも (かつお節)	米 麦 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	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	646 28.4
10	火		ビビンバ 納豆ギョーザ わかめスープ	豚肉 油揚げ 納豆 牛乳 チーズ わかめ (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 小麦粉 こんにゃく ぎょうざの皮 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな しそ葉 にんにく しょうが ぜんまい もやし 玉ねぎ	650 26.8
11	水		ガーリックトースト カレーポークビーンズ プラム	豚肉 大豆 ウィンナー 牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	食パン ジャガイモ 小麦粉 マーガリン 米油 バター	パセリ にんじん にんにく 玉ねぎ グリンピース プラム	651 22.4
12	木		ごはん 鶏肉のパンパンジーソース 野菜のからし和え コーン卵スープ	鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 (鶏ガラ)	米 砂糖 小麦粉 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 もやし 玉ねぎ コーンクリーム缶	677 27.4
13	金		☆4年生社会科見学 枝豆ごはん 鯖の竜田揚げ ミニトマト 冬瓜のみそ汁	さば 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 (かつお節)	米 もち米 小麦粉 小麦粉 米油	ミニトマト にんじん 枝豆 しょうが 冬瓜 しめじ ねぎ	684 24.6
17	火		☆2年生とうもろこしむき ジャージャー麺 蒸しとうもろこし	豚肉 みそ 牛乳 (豚骨)	蒸し中華めん 砂糖 小麦粉 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 玉ねぎ ねぎ とうもろこし	622 28.6
18	水		ビーンズピラフ じゃが芋とベーコンのスープ メロン	ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 ジャガイモ バター 米油	にんじん トマトジュース こまつな 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン メロン	584 18.8
19	木		ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁 しろみずかな こがねや きぼ だいこん 白身魚の黄金焼き 切り干し大根のナムル	メルルーサ 油揚げ みそ 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 ジャガイモ マヨネーズ ごま油 ごま	にんじん こまつな 切干だいこん キャベツ もやし しょうが 玉ねぎ えのき ねぎ	596 24.5
20	金		☆1学期終業式 夏野菜のカレーライス キャベツのあっさり和え 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 ジャガイモ 小麦粉 砂糖 米油 バター ごま	にんじん 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 玉ねぎ なす 黄ピーマン りんごジュース キャベツ	698 22.7

※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	625	24.9	29.1	335	2.4	280	0.37	0.52	30	4.7	2.8
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3日(月)より給食開始です。
はちみつレモントースト、ポークビーンズ、もやしサラダを予定しています。

