

令和2年

8月献立表

練馬東小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
		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 (%)
24 月	米粉のカレーライス 牛乳 小松菜とベーコンのソテー	豚肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳 ベーコン	米 麦 米油 ジャガイモ 米粉 ざらめ バター	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんごジュース 小松菜	691	12.0
25 火	ガーリックトースト 牛乳 ポークピーンズ 冷凍みかん	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	食パン マーガリン 米油 ジャガイモ 砂糖	にんにく パセリ セロリー にんじん たまねぎ トマトピューレ みかん	634	15.1
26 水	ブルコギ丼 牛乳 わかめスープ	豚肉 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん もやし キャベツ りんご 生姜 にんにく にら たけのこ ねぎ	614	16.9
27 木	麻婆豆腐焼きそば 牛乳 炒めナムル	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米油 砂糖 でん粉 ごま油 中華めん ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ にら ねぎ もやし 小松菜	604	16.5
28 金	キムタクごはん 牛乳 サメの香味焼き けんちん汁	豚肉 牛乳 さめ 鶏肉 厚揚げ	米 麦 米油 ごま 砂糖 ごま油 ジャガイモ こんにゃく	たくあん キムチ(7月分*27品不使用) 生姜 ねぎ ごぼう にんじん 大根	628	20.7
31 月	梅ちりめんご飯 牛乳 切り干し大根入り卵焼き じゃが芋のみそ汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 卵 みそ	米 もち米 ごま 米油 砂糖 ジャガイモ	梅干し 切干大根 にんじん 小松菜 たまねぎ ねぎ	603	16.5

※ 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6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	629	16.2	28.8	2.8	357	104	2.9	280	0.47	0.50	31	4.7
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	5以上

