



7月の献立表

平成28年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	おぎなつて ほしい食品
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える		
1	金	○	中華丼 青梗菜としめじのスープ とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご とりにく とうふ	こめ おおむぎ かたくりこ ごまあぶら	にんじん さやえんどう たまねぎ チンゲンツァイにんにく たけのこ はくさい しめじ とうもろこし	608 26.4	小魚
4	月	○	ジャージャー麺 五目野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム	めん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ならもやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ	611 25.5	海藻類
5	火	○	えびピラフ ペジスープ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう えび ベーコン	こめ おおむぎ はるさめ さとう バター あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ もやし	600 24.8	卵
6	水	○	きびごはん 家常豆腐 野菜のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	こめ きび かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん しょうが たけのこ しいたけ もやし きゅうり キャベツ にんにく ねぎ	649 28.0	乳製品
7	木	○	ちらし寿司 天の川汁 お星様ゼリー	ぎゅうにゅう あなご あぶらあげ たまご かつおけずり とうふ ナタデココ	こめ さとう そうめん ふ ごまあぶら	にんじん かんぴょう しいたけ ねぎ ぶどうジュース パイン	650 23.1	芋類
8	金	○	揚げパン 肉団子入り野菜スープ きゃべつサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく たまご	ショートニングパン さとう はるさめ ごまあぶら ごま あぶら	にんじん しょうが ねぎ はくさい キャベツ もやし	603 23.8	果物
11	月	○	こぎつねごはん 鯖の文化干し 野菜たっぷりすまし汁 えだまめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく さば かつおけずり こんぶ	こめ さとう	にんじん こまつな たけのこ えだまめ だいこん えのきたけ	647 25.4	小魚
12	火	○	たくあんごはん いかのねぎ塩焼き ねりますいとん 和風サラダ	ぎゅうにゅう いか ちくわ かつおけずり とりにく のり	こめ おおむぎ さとう こむぎ しらたまご ごまあぶら あぶら ごま	にんじん こまつな たくあんほし しょうが にんにく キャベツ もやし しいたけ だいこん ねぎ	601 27.6	豆類
13	水	○	きびごはん じゃがいものそぼろ煮 わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ きび じゃがいも かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース もやし とうもろこし	633 22.0	卵
14	木	○	麻婆なす丼 中華風スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とりにく	こめ おおむぎ さとう かたくりこ あぶら	にんじん さやいんげん もやし にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ なす しめじ	627 23.3	海藻類
15	金	○	黒砂糖パン ウィンナー入りキッシュ オニオンスープ 野菜のソテー	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご ベーコン とりにく なまクリーム チーズ	くろざとパン あぶら	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	640 27.8	豆類
18	月		海の日					
19	火	○	カレーライス コールスローサラダ ルビーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎ さとう あぶら バター	にんじん しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし レモンじり	699 18.6	乳製品
20	水	○	セレクト給食(A) 柏パン チキンカツ ボイルきゃべつ ポテトスープ りんごシャーベット	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	ショートニングパン こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー	613 28.1	豆類
			セレクト給食(B) 柏パン ハムカツ ボイルきゃべつ ポテトスープ みかんシャーベット	ぎゅうにゅう ポンレスハム たまご ベーコン	ショートニングパン こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー	584 27.8	豆類
7/21~8/31			夏休み					

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食塩	食物繊維
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
7月分平均	626	25.2	20%	349	2.1	289	0.45	0.56	32	2.9	4.5
学校給食実施基準	640	18~32	摂取エネルギー 全体の 25%~30%	350	3	170	0.40	0.50	20	2.5未満	5.0

