



7月の献立表

平成29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	おきなつて 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			
3	月	○	中華丼 申華井 青梗菜としめじのスープ くだもの(スイカ)	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご とりにく もめんどうふ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら	にんじん チンゲンツアイ にんにく たけのこ水煮 たまねぎ ほくさい しめじ すいか	574 22.8	小魚類	
4	火	○	きびごはん とりのてりやき ごぼうチップサラダ レタススープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ きび さとう あぶら	にんじん しょうが キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ セロリ レタス	640 23.9	豆類	
5	水	○	あわごはん じゃがいものそぼろに わかめの中華あえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく わかめ	こめ あわ じゃがいも さとう かたくりこ しろごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ水煮 ほししいたけ もやし コーン缶	610 21.2	卵類	
6	木	○	ミルクパン ツナのチーズローフ キャベツのマリネ ミネストローネ	ぎゅうにゅう まぐろ缶詰 たまご ベーコン とりにく ひよこごまめ ピザチーズ 調理用牛乳	ミルクパン パン粉 さとう シェルマカロニ あぶら	にんじん トマト缶 たまねぎ キャベツ もやし コーン缶	654 33.1	きのご類	
7	金	○	あなごのちらしずし あまがゆ 天の川スープ お星様ゼリー	ぎゅうにゅう あなご あぶらあげ たまご かつお削り節(だし用) もめんどうふ やきのり	こめ さとう パミセリ しろごま あぶら	にんじん かんぴょう ほししいたけ えだまめ ねぎ ぶどうジュース パインアップル缶	528 18.4	芋類	
10	月	○	メキシカンライス カントリーサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ベーコン とりにく	こめ おおむぎ さとう あぶら	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム水煮 コーン缶 きゅうり キャベツ だいこん レモン	612 20.5	小魚類	
11	火	○	あわごはん ぶたにくの三州煮 わふうサラダ えだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ いか やきちくわ	こめ あわ じゃがいも さとう こんにやく あぶら しろごま	にんじん こまつな しょうが ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし えだまめ	615 27.8	海藻類	
12	水	○	えびピラフ はるさめスープ とうもろこし	ぎゅうにゅう むきえび とりにく	こめ おおむぎ はるさめ あぶら パター ごまあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ほくさい えのきたけ ねぎ とうもろこし	552 24.8	卵類	
13	木	○	こぎつねごはん さばのぶんかほし だいこんの塩もみ とうがんとみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたひきにく さばの文化干し みそ	こめ おおむぎ さとう	にんじん だいこん葉 たけのこ だいこん とうがん ねぎ	667 25.7	きのご類	
14	金	○	ジャージャーめん フルーツパンチ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ	むしちゅうかめん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら すりごま	にんじん もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ水煮 みかん缶 パイン缶 もも缶	672 24.8	緑黄色野菜	
17	月		うみ 海の日						
18	火	○	麻婆茄子丼 ちゆかふうスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく なまあげ みそ とりにく	こめ きび さとう かたくりこ あぶら	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ水煮 ねぎ なす しめじ 冷凍みかん	575 21.6	小魚類	
19	水	○	ショートニングパン チキンカツ ポイルきゃべつ ポテトスープ	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 あぶら ばんこ じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ セロリ	607 26.0	きのご類	
20	木	○	カレーライス コールスローサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら パター	にんじん しょうが にんにく セロリ たまねぎ キャベツ コーン缶 ももジュース	697 18.6	豆類	
7/21~8/31			なつやす 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 ン				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	616	23.8	29%	312	1.9	265	0.37	0.5	26	2.7	4.2
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

