

# 7月の献立表

平成 30 年

練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	おぎなってほしい食品
				血や肉になる	働力になる	体の調子を整える		
2	月	○	ごはん じゃがいものきんぴら煮 こまつなとちくわの炒めもの	ぶたにくちくわ ぎゅうにゅう	こめ こんにやくさとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	にんじん こまつなしょうが ごぼう グリンピース もやし	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20 g 食塩相当量 1.5 g	小魚類
3	火	○	ナン キーマカレー こめこのマカロニいりスープ ゆでとうもろこし	ぶたにく ひよこまめ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	ナン こむぎこ じゃがいも こめこマカロニ あぶら パター	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ ほしぶどう しめじ とうもろこし	エネルギー 708 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.4 g	果物類
4	水	○	ごはん さばの文化干し かきたま汁 ゆでえだ豆	さば たまご とうふ ぎゅうにゅう さば	こめ かたくりこ	にんじん ほうれんそう えだまめ しいたけ ねぎ	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.4 g	きのこ類
5	木	○	マーボー丼 大根の華風あえ 果物(小玉スイカ)	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとうくずこ あぶら ごまあぶら	にんじん たらしょうが しいたけ たけのこ にんにく ねぎ だいこん すいか	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.5 g	卵類
6	金	○	五目ずし 七夕汁 お星さまゼリー	えび とりにく とうふ ぎゅうにゅう のり	こめ さとう そうめん ふ	にんじん こまつな しいたけ たけのこ かんぴょう グリンピース とうがん パイン	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 3.6 g	豆類
9	月	○	シシジウシイ 豆腐チャンプルー イナムドウチ	ぶたにく とうふ かまぼこ なまあげ みそ ぎゅうにゅう こんぶ	こめ むぎさとう かたくりこ こんにやく あぶら	にんじん こまつな しょうが にんにく しいたけ たけのこ もやし グリンピース だいこん	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.7 g	海藻類
10	火	○	キラキラピラフ レタスのスープ コーンポテト	えび ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも パター あぶら	にんじん ピーマン あかピーマン たまねぎ マッシュルーム レタス とうもろこし	エネルギー 571 Kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.5 g	乳製品
11	水	○	ごはん かじきの照り焼き 野菜のごま酢あえ みそ汁	まぐろ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも ごま	にんじん こまつな しょうが もやし だいこん ねぎ	エネルギー 562 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.5 g	豆類
12	木	○	なすとトマトのスパゲティ カラフルピクルス	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう オリーブオイル あぶら	にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム なす だいこん きゅうり	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.8 g	果物類
13	金	○	にんじんごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 野菜のネギソースあえ	とりにく みそ とうふ えび ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ はくさい グリンピース もやし ねぎ	エネルギー 569 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.4 g	海藻類
17	火	○	昆布ごはん ししゃものいそ揚げ 五目汁	とりにく あぶらあげ だいず とうふ ぎゅうにゅう こんぶ ししゃも あおのり	もちこめ こめ さとう かたくりこ ちくわが あぶら	にんじん こまつな ほししいたけ ほんしめじ だいこん はくさい ねぎ	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.7 g	果物類
18	水	○	夏野菜カレー ファイバーサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら パター ごまあぶら	にんじん かぼちゃ あかピーマン アスパラガス にんにく たまねぎ なす きりぼし だいこん キャベツ きゅうり	エネルギー 709 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3 g	小魚類
19	木	○	【セレクトA】 いちご牛乳 まるパン まぐろの香草焼き ポイル野菜 ビーフンスープ	まぐろ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	パン ビーフン たまごなしマヨネーズ あぶら	にんじん こまつな キャベツ たけのこ たまねぎ しょうが	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2 g	豆類
19	木	○	【セレクトB】 カフェオレ 丸パン とり肉のてりやき ポイル野菜 ビーフンスープ	とりにく とうふ とうふ ぎゅうにゅう	まるパン ビーフン あぶら	にんじん こまつな しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.6 g	豆類
20	金	○	五目あんかけ焼きそば 野菜のナムル	ぶたにく ずらのたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう かたくりこ くずこ あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲン菜 こまつな しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし ねぎ	エネルギー 554 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.6 g	海藻類



