

7月の献立表

令和2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			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	水	○	ツナのオープントースト ミネストローネ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とりく いんげんまめ	しよくパン マカロニ さとう こめあぶら じゃがいも マヨネーズ (たまごなし)	たまねぎ キャベツ パセリ にんにく セロリー にんじん トマトかん はくさい	596 24.0	いも類
2	木	○	たこめし 魚のさんしょう焼き かみなり汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ たこ さわら ぶたにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ごぼう にんじん しょうが しめじ だいこん ねぎ	569 27.8	果物類
3	金	○	高菜のそぼろ丼 太平燕	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ごおりとうふ ぶたにく うずらたまご えび いか	こめ むぎ ごまあぶら こんにやく さとう ごま こめあぶら はるさめ	にんにく たかなげつ にんじん しょうが はくさい たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	600 27.2	海藻類
6	月	○	麦ごはん 鮭の黄金焼き 冬瓜と大根のそぼろあんかけ	ぎゅうにゅう さけ みそ とりひきにく	こめ むぎ さとう マヨネーズ (たまごなし) こめあぶら かたくりこ	しょうがパセリ とうがん だいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	642 28.7	緑黄色野菜
7	火	○	五目ずし セタ汁 お星さまゼリー	ぎゅうにゅう たまご のり とりく とうふ アガーこ	こめ さとう こめあぶら そうめん やきふ サイダー	ほししいたけ にんじん たけのこ かんぴょう とうがん こまつな ハインアッブル ナタデココ	590 20.7	いも類
8	水	○	セルフミートソースサンド コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ ベーコン とりく	まるパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ コーン パセリ	655 25.1	卵類
9	木	○	麦ごはん マーボーなす豆腐 ゆで枝豆 ★2年生収穫体験★	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく なす ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ いら えだまめ	616 24.1	緑黄色野菜
10	金	○	コーンごはん ホキのチリソース ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とりく	こめ こめあぶら かたくりこ こむぎこ ごまあぶら さとう じゃがいも マカロニ	コーン にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ	603 24.2	豆・豆製品
13	月	○	焼き鶏ごはん 豚汁 あさ漬け	ぎゅうにゅう とりく たまご ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	こめ むぎ ざらめ みずあめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ しょうが	634 26.3	海藻類
14	火	○	麦ごはん じゃが芋のカレー キャベツの旨味炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし しおこんぶ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう	にんじん ほししいたけ たまねぎ ピーマン グリーンピース キャベツ ピーマン	595 20.8	豆・豆製品
15	水	○	キムタクごはん 焼きししゃも きくらげ入り野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とりく	こめ ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも かたくりこ	キムチ たくあん しょうが にんにく にんじん きくらげ だいこん	564 25.9	その他の野菜
16	木	○	麦ごはん 白身魚の甘酢あん むらくも汁	ぎゅうにゅう たら たまご とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ しょうが ピーマン (あか・き) ねぎ こまつな ほししいたけ えのきたけ	592 24.8	果物類
17	金	○	ガーリックフランス トマトスープ ゆでとうもろこし★1年生収穫体験★	ぎゅうにゅう とりく たまご	ソフトフランスパン マーガリン こめあぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん トマト ピーマン とうもろこし	573 21.5	海藻類
20	月	○	練馬スパゲティ カリカリベーコンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら	だいこん キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ	591 23.0	緑黄色野菜
21	火	○	麦ごはん さんまの蒲焼き 夏のみそ汁	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ さとう こんにやく	しょうが しめじ にんじん たまねぎ なす とうがん さやいんげん	664 23.3	その他の野菜
22	水	○	麦ごはん 蝦仁豆腐 わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび とりく わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ ねぎ	569 25.5	いも類
27	月	○	チャーチャー麺 冷凍パン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう かたくりこ	もやし にんじん しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ ハインアッブル	637 24.9	緑黄色野菜
28	火	○	えだまめごはん 鯖の甘辛煮 みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも	えだまめ しょうが たまねぎ にんじん だいこん	623 26.0	その他の野菜
29	水	○	カラフルピラフ イタリアンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりく こなチーズ たまご	こめ むぎ バター こめあぶら じゃがいも パンこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ ピーマン (あか・き・みどり)	604 20.6	海藻類
30	木	○	麦ごはん チンジャオオロス 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめさめ	しょうがにんにく たまねぎ たけのこ ピーマン (みどり・あか) にんじん しめじ コーン オクラ	586 23.3	豆・豆製品
31	金	○	コメッコ夏野菜カレーライス フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてんかん	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも かたくりこ ざらめ さとう	しょうがにんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ あかピーマン なす トマトかん みかんかん ハインアッブルかん ももかん	664 18.6	きのご類

* 献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。
* 7月も感染予防のため、簡単に配膳ができる献立になっています。ご家庭で補ってほしい食品を参考にいただくと助かります。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量 (中学生)》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビ タ ミ ン			食塩	食物繊維	
	kcal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
7月分平均	608	24.1 (15.9)	19.6(29.0)	306	1.9	93	228	0.36	0.5	27	2.6	4.1
学校給食実施基準	650	摂取エネルギー 全体の 13%~20%	摂取エネルギー 全体の 23%~30%	350	3	50	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5.0