



7月の献立表

令和5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		
3	月	○	キムタクごはん ししゃもの青のり焼き 五目汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも あおのり とうふ	こめ むぎ ごまあぶら ごま こんにやく かたくりこ	はくさいキムチ たくあん にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ	542 26.3	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜
4	火	○	ごはん 厚焼き卵 キャベツのごま炒め 呉汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき たまご だいず とりにく あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま こんにやく じゃがいも	ほししいたけ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ ごぼう だいこん こまつな	583 25.8	ぎよかいりい 魚介類
5	水	○	麦ごはん さばのおろしソース じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう さば ぶたひきにく	こめ むぎ さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも	だいこん しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	667 26.9	まめ まめせいひん 豆・豆製品
6	木	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 華風野菜	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	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 ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ だいこん きゅうり	541 22.4	かいそうい 海藻類
7	金	○	鶏五目寿司 セタ汁 吉田さんのゆで枝豆 サイダーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ とうふ アガー	こめ むぎ さとう そうめん やきふ サイダー	ほししいたけ にんじん ごぼう かんぴょう さやいんげん とうがん こまつな えだまめ パインかん	592 22.8	こさかなるい 小魚類
10	月	○	カリカリ梅ごはん 魚のネギソース かみなり汁	ぎゅうにゅう めだい ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう かたくりこ	カリカリうめ えだまめ しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ だいこん にんじん こまつな	550 27.1	いも類
11	火	○	コーンごはん 塩肉じゃが 野菜とちくわのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう こんにやく ごまあぶら ごま	コーン しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう だいこん	594 21.0	まめ まめせいひん 豆・豆製品
12	水	○	ジャージャー麺 白玉団子入りフルーツポンチ	ぎゅうにゅう みそ だいず ぶたひきにく かんてん	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう ごま かたくりこ しらたまだんご	もやし にんじん きゅうり ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ たまねぎ みかんかん パインかん おうとうかん	617 24.2	ぎよかいりい 魚介類
13	木	○	シシジュウシイ イナムドゥチ 人参シリシリ ★沖縄県の料理★	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ かまぼこ あつあげ みそ ツナかん	こめ むぎ こめあぶら さとう こんにやく ごま	しょうが にんじん ほししいたけ だいこん こまつな なら	553 23.7	た やさい その他の野菜
14	金	○	麦ごはん ピーマンのふりかけ 魚のさんしょう焼き 夏のみそ汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし さわら あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら こんにやく	ピーマン しょうが にんじん たまねぎ なす とうがん さやいんげん	556 30.0	きのこ類
17	月		海の日					
18	火	○	麦ごはん マーボーなす豆腐 バンサンスー	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 はるさめ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ なら なす きゅうり もやし	597 23.1	くだものい 果物類
19	水	○	ツナトースト ベジマカロニスープ	ぎゅうにゅう ツナかん ぶたにく いんげんまめ	しょくパン さとう マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら マカロニ	たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん	551 23.8	たまご 卵類
20	木	○	コメッコ夏野菜カレーライス ピクルス 果物(小玉スイカ)	ぎゅうにゅう ぶたにく	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 なす にんじん かぼちゃ トマトかん だいこん きゅうり ピーマン(あか・き) すいか	610 19.3	まめ まめせいひん 豆・豆製品

※ 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。

《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	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	581	24.3 (16.8)	20.2 (31.3)	331	2.2	92	253	0.39	0.52	22	2.4	6.0