

日	曜日	牛乳	7月献立表				令和2年度 練馬区立田柄第二小学校						おもな食品とはたらき		エネルギー (Kcal)	家庭で補ってほしい食品群
			行事食育	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品				
								血やにくを作るたんぱく質	骨や歯を作るミネラル	体の調子をととのえる	緑黄色野菜	淡色野菜	熱や力のもとになる	炭水化物		
1	水			ツナポテトサンド		かいそう 海藻サラダ	トマトスープ	まぐろかん ウインナー だいず	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	パセリ にんじん トマトかん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく セロリー キャバツ	コッパパン じゃがいも さとう	バター オリーブゆ マヨネーズ(エックフ リー) こめあぶら	553	種実類	
2	木			ねりま 練馬ごはん	さかな 魚のピリっとジャン	とんじろ 豚汁		とりにく あぶらあげ さかな ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん しょうが にんにく ねぎ ごぼう キャバツ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ しょうしんこ じゃがいも	こめあぶら あぶら こめあぶら	712	種実類	
3	金			レタスチャーハン		かふう 華風きゅうり	トックスープ	やきぶた とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが ねぎ コーン レタス きゅうり たまねぎ しめじ きくらげ	こめ さとう トック	こめあぶら しろすりこま こめあぶら	618	豆類	
6	月			ミートソーススパゲッティ		コーンサラダ		ぶたひきにく だいず	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん トマトビュール パセリ あかピーマン	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム キャバツ きピーマン コーン	スパゲティ さとう	オリーブゆ こめあぶら	659	芋類	
7	火		七夕献立	あなごちらし		よしだ 吉田さんの枝豆	えだまめ 天の川汁 	あなご あぶらあげ とうふ	のり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな オクラ	ほししいたけ かんぴょう えだまめ だいこん	こめ さとう そうめん・ひやむぎ		608	種実類	
8	水			はっほう 八宝おこわ	シューマイ	はるさめ 春雨スープ		ぶたにく ぶたひきにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ ためのこ えだまめ グリンピース たまねぎ れんこん きくらげ ねぎ	こめ もちこめ さとう かたくりこ はるさめ しゅうまいのかわ	こめあぶら こめあぶら	657	藻類	
9	木		八丈島産の むろあじ	しちぶ 七分つきごはん	とりにく 鶏肉のレモン揚げ	じろ むろあじつみれ汁		とりにく むろあじ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	レモン しょうが ねぎ だいこん しめじ	こめ かたくりこ しょうしんこ さとう	あぶら	630	種実類	
10	金		練馬区産の じゃがいも	キラキラピラフ		みずな 水菜とじゃこのサラダ ～青じそドレッシング～	こめこ 米粉シチュー	ベーコン とりにく みそ	ぎゅうにゅう しらすほし クリーム	にんじん ビーマン あかピーマン みずな しそ	にんにく たまねぎ きピーマン きゅうり もやし セロリー グリンピース	こめ さとう じゃがいも こめこ	こめあぶら バター	591	きのこ類	
13	月			まる 丸パン	なすのミニグラタン	ポトフ		ぶたひきにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトビュール ほうれんそう さやいんげん	にんにく たまねぎ なす セロリー キャバツ	ミルクパン さとう じゃがいも	こめあぶら	540	種実類	
14	火			むぎ 麦ごはん	ぶたにく 豚肉のバーベキューいため	じろ みぞれ汁		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン さやいんげん ほうれんそう	しょうが レモン りんご たまねぎ キャバツ もやし だいこん なめこ えのきたけ ねぎ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	こめあぶら	575	豆類	
15	水			むぎ 麦ごはん	まあほうなす 麻婆茄子 	かみかみサラダ		ぶたひきにく だいず みそ するめいか	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ なす キャバツ きゅうり きりほしだいこん	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら	643	種実類	
16	木			わかめ ごはん	からあげ きびなごの唐揚げ	ごもくまめ 五目豆	れいとう 冷凍パイン	だいず	わかめごはん のもと ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	しょうが ごぼう ほししいたけ パインアップル	こめ かたくりこ さとう	あぶら こめあぶら	569	種実類	
17	金		食育の日 (19日)	沖縄県の郷土料理				とりにく ぶたにく とうふ たまご	きざみこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ほししいたけ たまねぎ ゴーヤ	こめ こむぎこ くろざとう	こめあぶら あぶら	633	芋類	
20	月			ジャージャー麺		あおな あつあ 青菜と厚揚げのいためもの		ぶたひきにく だいず みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ためのこ ねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり しめじ	ちゅうかめん さとう かたくりこ	こめあぶら こめあぶら	689	種実類	
21	火		土用の丑の 日献立	はっがげんまい 発芽玄米ごはん	さんまのかば焼き	やさい いそか 野菜の磯香和え	とうがん みそしる 冬瓜の味噌汁	さんま あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	こまつな にんじん	しょうが キャバツ たまねぎ とうがん ねぎ	こめ げんまい かたくりこ しょうしんこ さとう	こめあぶら しろこま	695	きのこ類	
22	水			むぎ 麦ごはん	ハヤシライス	ファイバーサラダ	すいか	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマトビュール	たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム エリンギ しめじ えだまめ きゅうり きりほしだいこん レモン すいか	こめ こむぎこ ざらめ さとう	こめあぶら バター	659	芋類	
27	月			ひじきごはん		モロヘイヤのおかか和え	なつやさい みそしる 夏野菜の味噌汁	とりにく こうやとうふ あぶらあげ みそ	ひじき ぎゅう にゅう	にんじん モロヘイヤ かぼちゃ	キャバツ たまねぎ ズッキーニ とうがん コーン	こめ さとう	こめあぶら しろこま	599	きのこ類	
28	火			しちぶ 七分つきごはん	ぶた 豚キムチいため	さっぱりレモンサラダ 	ヨーグルトゼリー ブルーベリー添え	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト クリーム アガー	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ はくさい ほししいたけ もやし ねぎ キムチ キャバツ きゅうり コーン レモン ブルーベリー	こめ さとう かたくりこ	こめあぶら	659	豆類	
29	水			さけずし 鮭寿司		だいず あに 大豆とじゃこの揚げ煮	ぐ みそしる 具だくさん味噌汁	さけ たまご だいず とうふ みそ	のり ぎゅうにゅう しらす	さやえんどう にんじん こまつな	ほししいたけ たまねぎ しめじ ねぎ	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら あぶら	650	芋類	
30	木			きなこ 揚げパン	カレーシチュー	フレンチサラダ	れいとう 冷凍みかん	きなこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトビュール	キャバツ きゅうり コーン しょうが にんにく たまねぎ みかん	コッパパン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら こめあぶら バター	654	きのこ類	

※ 『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。
 ぜひ、ご家庭でのご参考にしてください。
 ※ 毎月19日は『食育の日』です。
 ※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。



月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	630	15.5	27.4	2.0	336	100	2.2	307	0.45	0.52	30	5.1
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上