

日	曜日	牛乳	7月献立表				令和3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		たんぱく質			
								血やにくを作るたんぱく質	骨や歯を作るミネラル	体の調子をとどめる		糖や方のもとになる					
																(%)	
1	金			ガーリックライス	チキンソテートマトソースがけ	ジャーマンポテト	キャベツスープ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ トマトかん にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ	こめ さとう じゃがいも	ラード オリーブゆ こめあぶら		604	きのこ類
																15.6	藻類
4	月			中華丼		春雨スープ	豆乳ゼリー 黒蜜ソース	ぶたにく えび いか とりひきにく とうにゅう	ぎゅうにゅう アガー	にんじん チンゲンサイにら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ さくらげ ねぎ もやし	こめ さとう おおむぎ かたくりこ はるさめ くろざとう	こめあぶら こまあぶら		605	種実類	
																16.5	小魚類
5	火			ご飯	豚肉のしょうが炒め	からし和え	かきたま汁	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ ほししいたけ	こめ げんまい かたくりこ さとう	こめあぶら		561	豆類	
																18.3	藻類
6	水			豚肉炒飯	キャベツとツナの揚げ春巻き		わかめと豆腐のスープ	ぶたにく まぐろかん とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ たまねぎ グリンピース キャベツ もやし えのきたけ	こめ おおむぎ はるまきのかわ こむぎこ かたくりこ	こめあぶら マヨネーズ(エッグ フリー) こまあぶら		585	種実類	
																15.3	小魚類
7	木		七夕 献立	ちらしずし	鰹の変わりみそ焼き	七夕汁	吉田さんの枝豆	こうやどうふ あぶらあげ かつお みそ	のり ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん ほししいたけ にんにく しめじ ねぎ えだまめ	こめ さとう そうめん			596	芋類	
																19.7	藻類
8	金			五目肉うどん		大学芋		ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ えのきたけ だいこん	うどん さとう さつまいも みずあめ	こめあぶら あぶら		530	小魚類	
																16.0	藻類
11	月			ご飯	鶏の唐揚げ	おひたし	豚汁	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ だいこん ねぎ	こめ じょうしんこ かたくりこ じゃがいも	あぶら		620	きのこ類	
				★世界の料理(イギリス)												15.5	藻類
12	火			丸パン	シェパーズパイ	トマトスープ		ぶたひきにく とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん トマトかん	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	まるパン じゃがいも さとう こめこ	こめあぶら オリーブゆ		536	きのこ類	
																17.8	藻類
13	水			麦ごはん	エビチリ豆腐	もやしの中華スープ	果物(冷凍パイ)	えび ぶたひきにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こねぎ にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ もやし パイナップル	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	こめあぶら こまあぶら		561	きのこ類	
																19.4	種実類
14	木			きびご飯	焼きししゃも	じゃがいもの肉味噌がけ	なすのみそ汁	ぶたひきにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こもちししゃも		しょうが たまねぎ えのきたけ なす	こめ きび もちこめ ざらめ じゃがいも	こめあぶら		596	藻類	
				★沖縄県の郷土料理												19.3	種実類
15	金			クファージュシー	ゴーヤとちくわのチップス	イナムドゥチ	果物(すいか)	ぶたにく ちくわ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	しょうが ほししいたけ ゴーヤ にんにく だいこん ねぎ すいか	こめ さとう かたくりこ	こまあぶら あぶら		601	豆類	
																15.4	卵類
19	火			コメツコ夏野菜カレー		大根サラダ	豆乳ココアケーキ	ぶたにく とうにゅう きなこと	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	にんにく しょうが たまねぎ なす スズキニ だいこん きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こめこ はちみつ さとう	ラード こめあぶら		728	きのこ類	
																11.6	藻類

※ 『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。今月は15日に設定しました。

※ 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 (μgRAE)	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	594	16.6	30.0	2.5	317	91	2.3	221	0.42	0.49	26	5.2

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。