



7月の献立表



平成28年7月

練馬区立旭町小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 エネルギー-kcal 蛋白質 g
				赤：血や肉を つくる	黄：熱や力の 元になる	緑：体の調子を整える	
1	金	○	ごはん とうふハンバーグ ひじきのいりに なすのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご とりにく ちくわ だいず だし あぶらあげ ひじき レンズまめ	こめ さとう こんにやく むぎ あぶら ごま パンこ ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ だいこん ねぎ しめじ なす	695 28.7
4	月	○	たこめし やさいのみそチーズやき とびうおのつまれじる	ぎゅうにゅう ウィンナー たこ たまご だし とびうお チーズ ヨーグルト みそ	こめ じゃがいも さとう でんぷん こむぎこ マヨネーズ あぶら	にんじん ピーマン パセリ こまつな ごぼう キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ しょうが	629 26.8
5	火	○	ピザトースト ごまドレッシングサラダ かぼちゃコーンポタージュ	ぎゅうにゅう ハム とりがら とりにく チーズ わかめ	しょくばん さとう ごま じゃがいも バター こむぎこ あぶら	にんじん トマトかん ピーマン パセリ あかパプリカ かぼちゃ こまつな もやし にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーンかん	593 24.0
6	水	○	ごはん ふくふくまめ アジのあますソースかけ モロヘイヤじる じゃこピーふりかけ	ぎゅうにゅう あじ だいず きなこ とうふ みそ だし ちりめんじゃこ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ピーマン モロヘイヤ たまねぎ なめこ	606 28.3
7	木	○	七夕献立・セレクト こぎつねずし いかなのバターしょうゆやき たなぼたじる フルーツセレクト	ぎゅうにゅう あぶらあげ いかに とりにく かまぼこ だし ちりめんじゃこ	こめ さとう そうめん バター ぶ ごま	にんじん さやえんどう ねぎ ほうれんそう しいたけ かんぴょう フルーツセレクト(冷凍パイン・みかん・桃)	706 24.2
8	金	○	ごはん ポークストロガノフ バリバリサラダ スイカ	ぎゅうにゅう ぶたにく とんこつ なまクリーム	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ さんおんとう バター ワンタンのかわ	にんじん にんにく たまねぎ しめじ スイカ キャベツ もやし	710 20.6
11	月	○	きんぴらドッグ スペインふうオムレツ ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー とりがら たまご とんこつ だいず	コッペパン さとう バター じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん パセリ こまつな ごぼう たまねぎ キャベツ もやし	601 28.8
12	火	○	ごはん ししゃものからあげ しらたきチャブチェ とうがんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とんこつ ししゃも	こめ むぎ こむぎこ でんぷん しらたき ごま あぶら ごまあぶら	あかパプリカ ニラ にんじん たまねぎ にんにく とうがん はくさい しょうが	626 23.5
13	水	○	たてわり班 まーぼーどうふどん わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりがら とりにく わかめ だいず	こめ むぎ さとう くずこ あぶら ごまあぶら ごま	ニラ にんじん にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ しょうが もやし	609 26.5
14	木	○	カレーうどん コーンシューマイ プラム	ぎゅうにゅう ぶたにく だし だいず とりにく	れいとううどん あぶら じゃがいも でんぷん ごまあぶら	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ ねぎ コーンかん プラム	611 27.1
15	金	○	チキンライス さかなのムニエル・レモンソース マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ベーコン とりがら	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも マカロニ バター オリーブあぶら	にんじん さやいんげん パセリ ピーマン こまつな たまねぎ マッシュルーム レモン キャベツ	612 24.9
19	火	○	ごはん ひじきゆかりふりかけ にくじゃが とうもろこし あぶらあげみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ ひじき だし	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま さんおんとう あぶら	にんじん いんげん こまつな たまねぎ しいたけ とうもろこし だいこん ねぎ	598 20.6
20	水	○	カラーポークどん しらたまポンチ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	こめ むぎ でんぷん さとう しらたまご あぶら ごまあぶら	あかパプリカ たまねぎ みかんかん れいとうえだまめ パインかん おうとうかん オレンジジュース	705 23.3

*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

今月の給食費の引き落としは7月11日(月)です。

夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。