



7月のこんだて表



練馬区立高松小学校

令和元年度

実施日 日 曜	こんだて名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
1 月	ビリからどうふどんぶり はんさんすう	○	とうふ ぶたひきにく みそ ぎゅう にゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく (ねぎ) たまねぎ ねぎにら たけのこ ほししいたけ セロリー にんにく キャベツ きゅう り もやし	652	14.4	27.5	
2 火	エビピラフ スペインふうオムレツ レタススープ	○	ハム えびぎゅうにゅう ベーコン ウイナー たまご とりにく	こめ バター こめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが レタス セロリー	633	15.4	29.9	
3 水	きつねうどん ちくわの天ぷら さくま はるお さんの畑でとれたプチトマト	○	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あおのり たまご ちくわ	うどん さとう あぶら こむぎこ	ねぎ ほうれんそう にんじん だい いこん ミニトマト	602	18.7	33.2	
4 木	ごはん なすとり肉のいため物 きゅうりのあさづけ わふう五目スープ	○	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく と うふ	こめ こめあぶら さとう	なす たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし ねぎにら にんじ ん セロリー	602	16.7	27.5	
5 金	七夕あぶだまどん スターそうめん汁 すいか	○	あぶらあげ なたと たまご ぎゅう にゅう とりにく	こめ おおむぎ さとう そうめん や きふ	ほししいたけ にんじん たまねぎ チ ンゲンサイ ほうれんそう ねぎ すい か	638	15.2	23.7	
8 月	ビビンバ たまごスープ おかしなおかしな目玉焼き	○	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたに く とうふ たまご かんてん	こめ こめあぶら こんにやく さとう ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう たけのこ ねぎ こまつ な ももかん	650	14.9	26.6	
9 火	ごはん ゆかりふりかけ さばとだいののみそ野菜焼き トウモロコシのすまし汁	○	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さば だいののみそ わかめ とりにく	こめ しろごま さとう	しめじ キャベツ ねぎ にんじん だいこん トウモロコシ	649	18.9	28.2	
10 水	えだまめひじきごはん みそドレッシングサラダ さんべい汁	○	ひじき とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ みそ	こめ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも ごまあぶら しろごま	にんじん えだまめ だいこん ね ぎ きゅうり キャベツ	654	15.9	26.8	
11 木	ミルクパン ムサカ (ギリシャ料理) 野菜スープ	○	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきに く なまクリーム チーズハム	ミルクパン こめあぶら バター こむ ぎこパンこ	にんにく たまねぎ なす トマト ビュレ セロリー にんじん キャベ ツ コーン こまつな	594	15.6	37.6	
12 金	まめわかごはん チャンプルー ソーキ汁	○	だいず たきこみわかめのもと ぎゅ うにゅう ぶたにく とうふ たまご かつおぶし こんぶ	こめ ごまあぶら	ゴーヤ もやし にんじん だいこ ん ねぎ しょうが	646	16.9	32.2	
15 月	海の日								
16 火	まめごはん いかのチリソース かんとんスープ	○	ぎゅうにゅう いか ぶたにく と うふ	おおむぎ こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう こめあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ は くさい チンゲンサイ	629	17.4	26.5	
17 水	ツナチーズコッペ むしとうもろこし さいころスープ	○	チーズまぐる ぎゅうにゅう とりに く ベーコン	コッペパン マヨネーズ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ とうもろこし セロリー にんにく にんじん かぶ かぶの は	636	16.3	40.2	
18 木	ごはん 魚のごろみ焼き 野菜のごま和え とうがんとみそ汁	○	ぎゅうにゅう さけ とうふ わかめ みそ	こめ さとう ごまあぶら しろすりご ま	しょうが にんにく ねぎ キャベツ こまつな にんじん とうがん	577	20.5	20.6	
19 金	(1学期しゅうぎょうしき) わふうなつ野菜カレーライス 青じそドレッシングサラダ れいとうパイン	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じょうし んごまあぶら さとう	しょうが たまねぎ スッキーニ かぼ ちゃ あかピーマン キャベツ にんじ ん きゅうり もやし しそ れいとう パイン	648	13.6	25.3	
9月 2 月	(2学期しゅうぎょうしき) たかまつタコライス ポテトとコーンのスープ	○	ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ バター こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マツ シュルーム コーン トマトかん トマ トビュレ キャベツ セロリー こま つな	614	13.6	23.5	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

7月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	A IJERE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
平均値	629	16.4	29	2.6	329	98.0	2.1	250	0.38	0.53	24	3.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 25~30%	2未満	350	50.0	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

~ しっかり食べて夏まで予防! ~

どんどん気温が上がるこの季節。夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなるのではないで
しょうか? 暑い時こそ、栄養バランス良く食えることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などで
たんぱく質やビタミンなどを補う工夫をして、暑さに負けない体をつくりましょう。



- こんげつのもくひょう —
- 楽しく食事をしよう
 - 夏の食事について考えよう