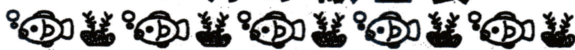


# 7月の献立表

平成26年度



練馬区立光が丘四季の香小学校

日	曜日	献立名	使用している食品とおもな働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
			血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える		
1	火	牛乳 ごはん ふりかけ とうふでんがく きりぼしだいこんのふくめに さわにわん	牛乳・豆腐・みそ・油揚げ・豚肉 ちりめんじゃこ・あおのり・昆布	米・三温糖・白ごま・油	にんじん・小松菜・生姜・もやし 切り干し大根・竹の子・干し椎茸 ごぼう	603	25.6
2	水	牛乳 ごはん ムロアジのさんがやき あおなのびたし とうふとしめじのしる	牛乳・むろあじ・たら・たまご みそ・油揚げ・鶏肉	米・三温糖・でんぶん・白ごま ごま油	小松菜・にんじん・ねぎ・生姜 にんにく・キャベツ・干し椎茸 ぶなしめじ	622	33.7
3	木	牛乳 シュガートースト クリームスープ	牛乳・鶏肉・生クリーム	食パン・グラニュー糖・小麦粉・油 マーガリン・バター	にんじん・パセリ・玉葱・白菜 コーン・クリームコーン	609	18.7
4	金	牛乳 ごはん ぶたにくのしょうがやき なつやさいみそしる くだもの	牛乳・油揚げ・みそ・いんげんまめ	米・三温糖・油	にんじん・かぼちゃ・小松菜・玉葱 もやし・生姜・とうがん・果物	617	27.2
7	月	牛乳 なつやさいカレー カントリーサラダ ★ななかよしはんきゅうしょく★	牛乳・豚肉・生クリーム	米・麦・じゃがいも・小麦粉・三温糖 グラニュー糖・油・バター	にんじん・かぼちゃ・赤ピーマン にんにく・生姜・玉葱・なす・枝豆	686	20.7
8	火	牛乳 ごもくずし さけのしおやき たなばたじる たなばたゼリー ★たなばたこんだて★	牛乳・鶏肉・油揚げ・鮭・昆布 わかめ・粉寒天・乳酸菌飲料 たまご	米・三温糖・そうめん・鮎・油	にんじん・小松菜・干し椎茸・玉葱 竹の子・かんぴょう・グリーンピース みかん缶	648	34.8
9	水	牛乳 まるパン なすのミートソースグラタン バジルスラダ ABCスープ	牛乳・豚肉・鶏肉・チーズ	丸パン・三温糖・ABCマカロニ・油	にんじん・バジル・小松菜・玉葱 にんにく・なす・もやし・キャベツ きゅうり・コーン・マッシュルーム	608	28.0
10	木	牛乳 ごはん チンジャオロース サンラータン	牛乳・豚肉・鶏肉・豆腐・たまご	米・三温糖・でんぶん・油	ピーマン・にんじん・青梗菜・生姜 にんにく・玉葱・竹の子・干し椎茸	601	29.6
11	金	牛乳 やきそばパン やさいスープ フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・鶏肉・あおのり ヨーグルト	パン・蒸し中華麺・上白糖・油	にんじん・ピーマン・小松菜・生姜 にんにく・玉葱・キャベツ・もやし コーン・みかん缶・パイナップル 黄桃缶	622	25.0
14	月	牛乳 ビビンバ わかめスープ ★おたんじょうびきゅうしょく★	牛乳・豚肉・油揚げ・豆腐・わかめ	米・麦・三温糖・でんぶん・油 ごま油・白ごま	にんじん・小松菜・にんにく・生姜 ぜんまい・もやし・竹の子・ねぎ	626	25.6
15	火	牛乳 フィッシュバーガー (ポイルやさいいり) かぼちゃポタージュ	牛乳・メルルーサ・たまご ベーコン・生クリーム	パン・キンパン・小麦粉・パン粉・油	かぼちゃ・パセリ・キャベツ・玉葱	642	26.6
16	水	牛乳 ごはん おやこに おひたし くだもの	牛乳・たまご・油揚げ・鶏肉	米・じゃがいも・三温糖・油	にんじん・小松菜・玉葱・もやし グリーンピース・果物	654	23.9
17	木	牛乳 ごはん みそかつ だいこんのあまずけ すましじる	牛乳・豚肉・たまご・みそ・昆布 わかめ	米・小麦粉・パン粉・三温糖・上白糖	にんじん・小松菜・大根・ねぎ 玉葱	663	32.7
18	金	牛乳 ひやしちゅうか にたまご くだもの	牛乳・鶏肉・うずら卵	冷凍ラーメン・三温糖・油・ごま油 白すりごま	にんじん・生姜・にんにく・もやし きゅうり・果物	692	30.8

※食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
 ※給食費の引き落としは7月7日(月)です。通帳をご確認下さい。



## 学校給食摂取基準(一人一回当たり・中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
7月分平均	635	27.4	19.7	350	2.4	261	0.4	0.52	29	2.4	4.3
摂取基準	640	18.0 ~32.0	17.8 ~21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0

◎献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。

◎果物はすいか・冷凍みかん・冷凍パイナップルを予定しています。

