















7月 学校給食よていこんだて表

平成31年度

練馬区立光が丘秋の陽小学校

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食品名						栄養価(えいようか)		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)		エネルギー (キロカロリー)	たんぱく しつ(グ ラム)	少長で おぎ なって ほしい 食品
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い			
1 (月)		カレー 南蛮 うどん	ポテトのチーズ焼き 小玉スイカ	★うどん でんぶん さとう じゃがいも	だいずあぶら マヨネーズ (エッグフリー)	ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ねぎ すいか	638	21.2	豆類
2 (火)		ごはん	すき焼き風肉豆腐 ひじきサラダ	こめ おしむぎ こんにやく さとう	だいずあぶら ★しろごま ★ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ もやし きゅうり コーン	636	26.2	魚介 類
3 (水)		丸パン	ポークビーンズ コールスローサラダ	★まるパン じゃがいも さとう ★こむぎこ	だいずあぶら ★バター	ベーコン ぶたにく だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	セロリー にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	657	23.3	海藻 類
4 (木)		わかめ ご飯	ヘルシーハンバーグ 野菜のピーナツ和え 村雲汁	こめ ★パンこ さとう でんぶん	★しろごま ★ピーナツ	ぶたひきにく とりひきにく とうふ ★たまご	たきこみわかめ もと ★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ しめじ もやし ほししいたけ ねぎ	684	30.2	豆類
5 (金)		夏ちらし すし	小松菜のごまみそあえ 七夕汁	こめ さとう ★やきふ	だいずあぶら ★しろごま	とりにく あなご ★たまご みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ	ほししいたけ れんこん えだまめ ねぎ	591	28	果物 類
8 (月)		こぎつね ごはん	ししゃもごまフライ 塩もみ野菜 味噌汁	こめ おしむぎ さとう ★こむぎこ ★パンこ じゃがいも	だいずあぶら ★しろごま	とりひきにく あぶらあげ ★たまご みそ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも わかめ	にんじん こまつな	グリンピース キャベツ きゅうり	676	29.9	きの こ類
9 (火)		北の恵み ラーメン	人参サラダ(チーズ) フルーツヨーグルト	★ちゅうかめん さとう	だいずあぶら ★バター	ベーコン ぶたひきにく みそ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ヨーグルト	アスパラガス にんじん パセリ	しょうが にんにく コーン たまねぎ ねぎ セロリー きゅうり レモン ミックスドフレー ツ	663	23.8	芋類
10 (水)		ごま ごはん	ホキのカリントウ揚げ トマトサラダ イタリアンスープ	こめ でんぶん さとう ★パンこ	★しろごま だいずあぶら ★ピーナツ	ホキ ベーコン とりにく ★たまご	★ぎゅうにゅう ★チーズ	トマト にんじん こまつな	しょうが たまねぎ にんにく コーン	658	25.6	魚介 類
11 (木)		麻婆 茄子丼	チゲン菜としめじのスープ 練馬のとうもろこし	こめ おしむぎ さとう でんぶん	だいずあぶら ★ごまあぶら	ぶたひきにく みそ まめみそ あつあげ ぶたにく とうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ なす グリンピース しめじ コーン	717	27.8	海藻 類
12 (金)		ごはん	炒り鶏 野菜の和え物	こめ おしむぎ こんにやく じゃがいも さとう	だいずあぶら ★ピーナツ	とりにく ★ちくわ	★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう ほししいたけ たけのこ たまねぎ しょうが もやし	598	24.3	豆類
16 (火)		ごはん	鰯のピリ辛揚げ 春雨サラダ かきたま汁	こめ おしむぎ でんぶん さとう はるさめ	だいずあぶら ★ごまあぶら ★しろごま	いわし とりにく とうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ きピーマン キャベツ ねぎ	642	28.1	小魚 類
17 (水)		ツナコー ンピラフ	ポテトサラダ レタススープ	こめ じゃがいも さとう	だいずあぶら ★バター	まぐろかん とりにく	★ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム きゅうり セロリー にんにく しめじ レタス	598	18.2	果物 類
18 (木)		枝豆ご飯	さばの香味焼き 千草和え 豆乳スープ	こめ もちごめ さとう じゃがいも	だいずあぶら	さば ★たまご とりひきにく とうにゅう	★ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん みずな	えだまめ ねぎ しょうが もやし たまねぎ	636	28.5	きの こ類
19 (金)		夏野菜 カレー	フレンチサラダ 小玉スイカ	こめ おしむぎ ★こむぎこ さとう	だいずあぶら ★バター	ぶたにく	★チーズ ★ぎゅうにゅう	トマトかん かぼちゃ にんじん さやいんげん こまつな	にんにく しょうが なす キャベツ コーン たまねぎ すいか	709	21.2	芋類