7月　献立表

平成 28 年　　東京都練馬区石神井台小学校

日	曜日	献　立　名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄　養　価
1	金	牛乳 ご飯 五目たまご焼き じゃがいものみそがらめ もずくのスープ	鶏若鶏肉ひき肉 たまご 米みそ(赤色辛みそ) 絹ごし豆腐 牛乳(ビン) もずく(塩蔵、塩抜き)	精白米 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 揚げ油 ごま油	にんじん こまつな 青ピーマン しょうが 干し椎茸スライス 玉葱 なす もやし	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.5 g
4	月	牛乳 ご飯 豚肉のしょうが焼き ジャーマンポテト ひじきと野菜のｻﾗﾀﾞ	豚モモ(脂身付き) ベーコン 牛乳(ビン) ひじき	精白米 じゃがいも 上白糖 ひまわり油 米ぬか油 ごま油	青ピーマン にんじん パセリ しょうが 玉葱 干し椎茸スライス にんにく えだまめ(冷凍) キャベ	エネルギー 695 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.2 g
5	火	牛乳 大豆入りﾒｷｼｶﾝﾗｲｽ ABCｽｰﾌﾟ	ウィンナー 大豆(国産、ゆで) 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 牛乳(ビン) 粉チーズ	精白米 ABCパスタ ひまわり油 米ぬか油	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン トマト ほうれんそう 玉葱 黄ピーマン にんにく キャベツ とう	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.6 g
6	水	牛乳 ご飯 ししゃものいそべ揚げ 高野豆腐含め煮 蒸しとうもろこし	凍り豆腐 牛乳(ビン) ししゃも(生干し) あおのり	精白米 薄力粉 三温糖 こんにゃく(精粉) 揚げ油	にんじん こまつな だいこん 干し椎茸 とうもろこし	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18 g 食塩相当量 1.9 g
7	木	牛乳 ちらしずし 炊き合わせ 七夕ゼリー	むきえび たまご 鶏成鶏肉モモ(皮付き) 牛乳(ビン) 粉寒天	精白米 三温糖 上白糖 ナタデココ 米ぬか油	にんじん さやえんどう(ゆで) オクラ 干し椎茸スライス とうがん ぶどう(濃縮還元ｼﾞｭｰｽ)	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.2 g
8	金	牛乳 ご飯 厚揚げのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め じゃこのふりかけ キャベツとしめじのｽｰﾌﾟ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 生揚げ うずら卵(水煮)レトルト かつお加工品(削り節) 木綿豆腐 牛乳	精白米 ひまわり油 ごま(いり) ごま油	にんじん チンゲンツァイ にんにく しょうが たけのこ(ゆで) 干し椎茸スライス ねぎ もやし ぶ	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.3 g
11	月	牛乳 ご飯 ひまわり団子 青のりポテト 野菜炒め	豚ひき肉 牛乳(ビン) あおのり	精白米 かたくり粉 じゃがいも 有塩バター ひまわり油	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ しょうが とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ) もやし キャベツ	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.3 g
12	火	牛乳 夏野菜のカレー 海藻サラダ 小玉すいか1/16	豚モモ(脂身付き) 牛乳(ビン)	精白米 じゃがいも 薄力粉 三温糖 ひまわり油 ごま(いり) ごま油	にんじん アスパラガス にんにく しょうが 玉葱 なす ズッキーニ もやし とうもろこし缶詰(ﾎｰ	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3 g
13	水	牛乳 ご飯 揚げ魚の野菜あんかけ けんちん汁 ミニトマト2個	あかうお 40g あかうお 50g あかうお 60g 木綿豆腐 牛乳(ビン)	精白米 かたくり粉 さといも 揚げ油 ひまわり油	にんじん 青ピーマン ミニトマト 玉葱 ごぼう だいこん 板こんにゃく 干し椎茸スライス ねぎ	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g
14	木	牛乳 きな粉トースト パンプキンシチュー 野菜のじゃこあえ	きな粉(大豆) 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 大豆(国産、ゆで) 牛乳(ビン) 牛乳 しらす干し(半乾燥	学食パン40 学食パン50 学食パン60 三温糖 じゃがいも 薄力粉 ソフトタイプマーガリン 米	にんじん 西洋かぼちゃ さやいんげん ほうれんそう にんにく 玉葱 もやし だいこん	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.6 g
15	金	牛乳 ジャージャー麺 ニラとコーンのスープ	豚ひき肉 ・赤みそ ベーコン 牛乳(ビン)	学　蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 すりごま ごま油	にんじん にら にんにくしょうが ねぎ たけのこ(水煮缶詰) 干し椎茸スライス もやし きゅうり と	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 4.1 g
19	火	牛乳 五目豆腐丼 梅肉合え 切干大根の煮付け	豚モモ(脂身付き) 木綿豆腐 さつま揚げ 牛乳(ビン)	精白米 かたくり粉 三温糖 ひまわり油 ごま油	にんじん さやいんげん にんにくしょうが 玉葱 干し椎茸スライス たけのこ(水煮缶詰) グリン	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.6 g
20	水	牛乳 なすとﾄﾏﾄのｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ コーンポテト	豚ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳(ビン)	マカロニ･スパゲッティ 薄力粉 三温糖 じゃがいも オリーブ油 ひまわり油 有塩バター	にんじん トマト パセリ にんにく しょうが 玉葱 ぶなしめじ なす とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g