



7月の献立表

平成28年度 練馬区立谷原小学校



日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)	
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質(g)	
1	金	○	【2年生・くすのき学級の とうもろこし皮むき】 バンバンジー麺 ゆでとうもろこし くだもの	鶏肉 牛乳	蒸し中華めん 上白糖 練りごま ごま油	にんじん きゅうり もやし ねぎ しょうが とうもろこし くだもの	604 25.9	
4	月	○	【季節の献立】 シーフードピラフ ラトウイユ 白玉フルーツポンチ	えび いか ベーコン 豚ひき肉 牛乳	こめ シェルマカロニ 白玉団子 上白糖 バター 油	にんじん かぼちゃ ホールトマト缶 パセリ玉葱 ホールコーン缶 グリーンピース マッシュルーム にんにく セロリ なす スズキニ みかん缶 もも缶 バイン缶	686 23.0	
5	火	○	わかめご飯 磯焼き卵 野菜のゴマ酢和え じゃがいものみそ汁	とりひき肉 大豆 たまご 油揚げ 米みそ炊き込みわかめ しらす干し ひじき 調理用乳 カットわかめ 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも ごま 油 すりごま	にんじん こまつな 玉葱 グリーンピース もやし キャベツ ねぎ	619 25.5	
6	水	○	コッペパン 手作りみかんジャム グリーンサラダ マカロニのトマト煮	ベーコン 豚肉 いんげんまめ 粉チーズ 牛乳	コッペパン グラニュー糖 コーンスターチ 上白糖 じゃがいも マカロニ 小麦粉 油	ブロッコリー にんじん ホールトマト缶 みかん缶 みかんジュース トマトピューレ キャベツ きゅうり 玉葱	641 22.7	
7	木	○	【七夕こんだて】 あなご入りちらし寿司 かぼちゃのそぼろあんかけ すまし汁	凍り豆腐 油揚げ たまご あなご とりひき肉 木綿豆腐 しらす干し 刻みのり 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 焼きふ 油	にんじん さやえんどう 西洋かぼちゃ さやいんげん こまつな 干し椎茸 だいこん ねぎ	670 26.8	
8	金	○	キムチチャーハン ナムル 肉だんごスープ	豚肉 豚ひき肉 たまご 大豆 木綿豆腐 牛乳	こめ でん粉 じゃがいも はるさめ 油 いりごま ごま油	にんじん こまつな キムチ漬 ねぎ もやし にんにく しょうが 干し椎茸 キャベツ たけのこ	605 24.3	
11	月	○	ごま塩ご飯 肉じゃが 大根とわかめの酢の物	豚肉 カットわかめ 牛乳	こめ 突きこんにやく じゃがいも 上白糖 いりごま 油	にんじん さやいんげん 玉葱 だいこん	608 21.6	
12	火	○	【沖縄県の郷土料理】 ジュシー(沖縄炊込ご飯) 豆腐チャンプル もずくのみそしる	豚肉 かまぼこ 木綿豆腐 たまご 糸割(鰹) 油揚げ 米みそ 刻み昆布 もずく 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも 油 ごま油	にんじん こまつな 干し椎茸 玉葱	627 27.3	
13	水	○	セルフ照り焼きチキンバーガー カラフルサラダ レタススープ くだもの	鶏肉 えんどう豆 鶏肉 牛乳	ミルクパン 上白糖 中ざら糖 でん粉 油	ブロッコリー にんじん にんにく しょうが キャベツ 玉葱 セロリ しめじ ホールコーン レタス くだもの	624 26.3	
14	木	○	ご飯 サバの文化干し くきわかめのきんぴら 大根と油揚げのみそしる	サバ 豚肉 油揚げ 大豆 米みそ くきわかめ 牛乳	こめ 突きこんにやく 上白糖 じゃがいも 油 いりごま	にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん 玉葱 ねぎ	617 25.2	
15	金	○	【季節のこんだて】 マーボーナス丼 とうがんのスープ	豚ひき肉 米みそ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 油 すりごま ごま油 いりごま	にんじん なら チンゲンツアイ にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ なす とうがん 玉葱	627 23.6	
18	月		海 の 日					
19	火	○	ご飯 アジの香味しょうゆかけ 小松菜とかまぼこの和え物 具だくさんみそしる	アジ かまぼこ 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 大豆 牛乳	こめ でん粉 上新粉 上白糖 じゃがいも ごま油 いりごま	こまつな にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが キャベツ 玉葱	643 26.9	
20	水	○	【♪荘さんの地場野菜♪】 夏野菜のカレー わかめサラダ	豚肉 大豆 カットわかめ 牛乳	こめ じゃがいも 小麦粉 上白糖 油 有塩バター いりごま	かぼちゃ にんにく しょうが なす 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり ホールコーン缶	693 20.5	

※ 食分量購入の都合により献立を変更することがあります。

1人1回あたり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
	たんぱく質	たんぱく質	エネルギー比			A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg			C mg
今月の平均	636	24.6	28.0	335	2.2	294	0.40	0.54	33	4.8	2.5
摂取基準	640	4.0	摂取エネルギー全体の5~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5以下



「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク

★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

★HPで日々の給食を紹介しています。是非ご覧ください。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は、7月5日(予備日20日)です。