

令和2年 7月献立表 練馬区立関町小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
日	曜		飲食物	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	1人1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	牛乳	ごはん ジャージャー豆腐 あじさいゼリー	牛乳 ぶた肉 みそ 厚揚げ 寒天	米 麦 油 砂糖 かたくり粉	しょうが にんにく しいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ ぶどうジュース	668	15.0
2	木	牛乳	ごぼう入りドライカレー コールスロー	ぶた肉 牛乳	米 麦 油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ごぼう ビーマン レーズン トマト キャベツ コーン	616	12.5
3	金	牛乳	ぶた丼 夕焼けゼリー	ぶた肉 牛乳 アガー	米 麦 砂糖 しらたき ごま油	しょうが たまねぎ たけのこ いら にんじん オレンジジュース	605	15.2
6	月	牛乳	練馬スパゲッティー パリパリサラダ	ツナ 牛乳	スパゲッティー オリーブオイル 砂糖 ワタンの皮 油 はちみつ	大根 キャベツ きゅうり にんじん コーン	662	15.0
7	火	牛乳	七夕ちらし ちくわの磯辺揚げ 天の川汁	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 ちくわ 青のり 豆腐 なると	米 砂糖 油 小麦粉 かたくり粉 そうめん 焼きふ	にんじん れんこん しいたけ 枝豆 えのきたけ ねぎ 小松菜	624	15.4
8	水	牛乳	ハヤシライス オニオンドレッシングサラダ	ぶた肉 クリーム 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ きゅうり	685	12.2
9	木	牛乳	さんびらバーガー ツナサラダ 肉団子入りトマトスープ	ぶた肉 チーズ 牛乳 ツナ	丸パン 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 じゃがいも	にんじん ごぼう キャベツ もやし きゅうり にんにく たまねぎ トマト パセリ	608	16.6
10	金	牛乳	昆布ごはん 鮭の塩麹焼き 豚汁	とり肉 油揚げ 昆布 牛乳 鮭 ぶた肉 豆腐 みそ	米 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	609	20.4
13	月	牛乳	マーボー麺 海藻サラダ	ぶた肉 みそ 豆腐 牛乳 海藻	中華めん 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ いら きゅうり キャベツ コーン	641	16.7
14	火	牛乳	高菜チャーハン いかのチリソース 広東スープ	ぶた肉 牛乳 いか とり肉	米 ごま油 かたくり粉 小麦粉 砂糖 油	ねぎ にんじん 高菜 にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	645	16.7
15	水	牛乳	黒砂糖パン 夏野菜のトマトクリームグラタン ABCスープ	牛乳 ベーコン ぶたひき肉 ク リーム チーズ とり肉	黒砂糖パン オリーブオイル じゃがいも 米粉 パン粉 油 マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ なす かぼちゃ ビーマン マッシュルーム トマト パセリ にんじん キャベツ コーン 小松菜	645	14.8
16	木	牛乳	枝豆ごはん 干草あえ 肉じゃが	牛乳 ぶた肉	米 ごま油 砂糖 油 こんにやく じゃがいも	枝豆 キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ しょうが たまねぎ さやいんげん	604	14.6
17	金	牛乳	ぶた肉とごぼうの混ぜごはん 魚のねぎかつおダレ 田舎汁	ぶた肉 油揚げ 牛乳 さば とり肉 豆腐 みそ	米 もち米 油 こんにやく 砂糖 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん ねぎ 大根 しめじ	657	18.9
20	月	牛乳	タコライス もずくスープ	ぶた肉 大豆 チーズ 牛乳 とり肉 豆腐 もずく	米 麦 油 砂糖 小麦粉 かたくり粉	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト えのきたけ ねぎ	635	15.5
21	火	牛乳	チャブチェ丼 オレンジゼリー	ぶた肉 牛乳 アガー	米 麦 油 春雨 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ もやし 小松菜 オレンジジュース	615	13.7
22	水	牛乳	きのこのピラフ 白身魚の黄金焼き とり肉のポトフ	とり肉 牛乳 メルルーサ みそ ウィンナー 大豆	米 油 マヨネーズ(エッグフリー) 油 じゃがいも	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん ビーマン パセリ にんにく キャベツ フロccoli	639	18.3
27	月	牛乳	スパゲッティーラタトゥイユ じゃがいものハニーサラダ	ベーコン とり肉 牛乳	スパゲッティー オリーブオイル 油 砂糖 じゃがいも はちみつ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト なす スキーマ きゅうり キャベツ コーン	650	13.9
28	火	りんご ジュース	夏野菜のカレーライス 大根サラダ	とり肉 チーズ	米 麦 油 小麦粉 バター ざらめ 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ビーマン さやいんげん りんごジュース 大根 キャベツ きゅうり	636	7.1
29	水	牛乳	チャーハン 中華サラダ 白玉フルーツポンチ	ぶた肉 焼きぶた 牛乳 寒天	米 油 ごま油 砂糖 白玉団子	にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン みかん缶 パイナップル 桃缶	600	11.8
30	木	牛乳	キムタクごはん 春巻き 冬瓜汁	ぶた肉 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 油 春雨 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 油 かたくり粉	しょうが 白菜キムチ たくあん にんにく しいたけ たけのこ キャベツ 冬瓜 にんじん 小松菜	612	14.8
31	金	牛乳	あんかけ焼きそば ぶどうゼリー	ぶた肉 えび なると 牛乳 アガー	中華めん 油 かたくり粉 ごま油 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜 チンゲンサイ ぶどうジュース	601	16.6

8月献立表

24	月	牛乳	ごはん 麻婆なす 春雨サラダ	ぶた肉 み 牛乳 ハム	米 麦 油 ごま油 砂糖 かたくり粉 春雨	なす にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ いら もやし きゅうり	650	12.0
----	---	----	----------------------	-------------	--------------------------	-------------------------------------------------------	-----	------

※ 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。

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	631	15.0	28.3	304	91	1.9	237	0.41	0.46	29	4.6	2.6
摂取基準	650	12~20	20~30	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2未満

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

