

7月の献立表

平成 25年度 練馬区立大泉第三小学校

日曜日	牛乳	献立名	熱量(kcal) たんぱく質(g)	主な食品と働き			
				黄:力のもとになる	赤:血・肉・骨を作る	緑:体の調子を整える	
1月	○	①いかめし トウガン ジル ③冬瓜汁 ②野菜のからし和え ヤサイ ア ②野菜のからし和え ネンセイ ニッセイ ケキジウ 《6年生・日生劇場》	610 38.5	①(煮汁)三温糖 ①(具)もち米 ②(たれ)三温糖 ③(具)でん粉	牛乳 ①(煮汁)かつお節(だし) ①(具)いか ③(だし)かつお節 ③(具)鶏肉 豆腐	①(煮汁)こんぶ(だし) ②もやし 人参 小松菜 ③(具)人参 冬瓜 ねぎ	
2火	○	①★千草うどん チフリ ②サーターアンダーギー ケンセイ シヤカウ ケンダク 《5年生・社会科見学》	603 23.1	①(麵)うどん ①(具)米ぬか油 ②小麦粉 黒砂糖 三温糖 米ぬか油 ③(揚げ油)米揚げ油	牛乳 ①(だし)かつお節 ①(具)豚肉 油揚げ かまぼこ みそ ②鶏卵 調理乳	①(具)椎茸 たけのこ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	
3水	○	①チャーハン ②ワントンスープ ③りんごゼリー	631 23.2	①(ごはん)こめ (オイスターソース) ①(炒り卵)米ぬか油 ①(具)米ぬか油 ②(具)米ぬか油 ワンタン ごま油 ③ゼリーの素	牛乳 ①(炒り卵)鶏卵 ①(具)焼き豚 なたと ②(具)豚肉 ②(だし)鶏がら	①(具)椎茸 人参 ねぎ グリンピース ②(具)椎茸 人参 白菜 もやし ねぎ ③りんごジュース	
4木	○	①ピザトースト ②ゆでとうもろこし ③洋風スープ	646 27.0	①(パン)食パン ①(具)米ぬか油 ③(具)米ぬか油	牛乳 ①(具)ベーコン チーズ ③(だし)鶏がら ③(具)鶏肉 ウィンナー	①(具)玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト(ケチャップ・ピューレ) ②とうもろこし ③玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	
5金	○	①ごはん ②魚のゴマ味噌焼き サカナ ミシロ ヤ ★セタ★ ③きゅうりのあっさり漬け ツ ④★セタ汁 タナバタ ジル	599 29.5	①こめ ②(たれ)三温糖 ごま ④(具)そうめん	牛乳 ②(魚)メルルーサ ②(たれ)みそ ④(だし)かつお節 ④(具)鶏肉 かまぼこ	③きゅうり しょうが ④(だし)こんぶ ④(具)人参 大根 おくら ねぎ	
8月	○	①かおりごはん トリニク ②鶏肉のおろしソースがけ ③豚汁	637 31.2	①(ごはん)こめ ②(ソース)上白糖 ③(具)米ぬか油 さといも こんにゃく	牛乳 ②(具)鶏肉 豆腐 みそ ③(だし)かつお節	①(具)青じそ(加工品) ②(肉の下味)しょうが②(ソース)大根 菜ねぎ ③(具)ごぼう 大根 人参 ねぎ	
9火	○	①ミルクパン ②豆腐グラタン ③野菜スープ	689 27.4	①ミルクパン ②(具)米ぬか油 ②(ルー)小麦粉 バター (カレー粉)	牛乳 ②(具)鶏肉 調理乳 みそ 豆腐 生クリーム チーズ ②(だし)鶏がら ③(だし)鶏がら ③(具)ベーコン	②(具)玉ねぎ パセリ ③(具)玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草	
10水	○	①ごはん ②麻婆なす ③大根のゆかり和え ダイコン ア ④冷凍果物(黄桃) レイトウ クズモン オウトウ	599 17.8	①こめ ②(具)米ぬか油 三温糖 ごま油 ラー油 でん粉 (米揚げ油)	牛乳 ②(具)豚肉 みそ	②(具)にんにく しょうが 人参 たけのこ 椎茸 ねぎ なす ③大根 きゅうり 赤じそ(加工品) ④黄桃	
11木	○	①きなこ揚げパン ②根菜ポトフ ③果物(すいか)	667 25.0	①(パン)ミルクパン ①(付け粉)上白糖 ①(揚げ油)米揚げ ②(具)米ぬか油	牛乳 ①(付け粉)きな粉 ②(具)ベーコン 鶏肉 大豆 ウィンナー ②(だし)鶏がら	②(具)にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 かぶ ③すいか	
12金	○	①メキシカンピラフ ②ヘルシーガーリックポテト ③オニオンスープ	595 17.3	①(ごはん)こめ(カレー粉・バター) ①(具)米ぬか油 バター ②じゃがいも ③(具)米ぬか油	牛乳 ①(具)鶏肉 ③(だし)鶏がら ③(具)ベーコン	①(具)玉ねぎ 人参 とうもろこし グリンピース トマト(ケチャップ) ②(付け粉)パセリ (ガーリックパウダー) ③(だし)セロリー ③(具)玉ねぎ パセリ	
15月・祝		ウミ 海の日					
16火	○	①ごはん ②ししゃもの南蛮漬け ③もやしナムル ④中華スープ ナンパンツ ②ししゃもの南蛮漬け チュウカ ④中華スープ	642 26.9	①こめ ②(揚げ油)米揚げ油 ②(衣)でん粉 ②(たれ)上白糖 ③(たれ)ごま油 ごま ④(具)米ぬか油 でん粉 ごま油	牛乳 ②(具)ししゃも ④(だし)鶏がら ④(具)豚肉 豆腐	②(たれ)ねぎ ③もやし 人参 ほうれん草 ④(具)しょうが 人参 椎茸 チンゲンツァイ	
17水	○	①パインパン ②鶏肉のトマトソースがけ ③洋風スープ ①パインパン ②(ソース)米ぬか油 三温糖 ③(具)ごま油 でん粉	616 29.0	①(パン)ミルクパン ①(付け粉)上白糖 ①(揚げ油)米揚げ ②(具)米ぬか油	牛乳 ②(肉)鶏肉 ②(ソース)鶏がら ③(だし)鶏がら ③(具)ウィンナー	②(ソース)玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト トマト(ケチャップ) ③(だし)セロリー ③人参 玉ねぎ 小松菜	
18木	○	①★あなたま井 ②けんちん汁 ③果物(すもも) ★(19日の"土用"にちなんで)★ ①(具)米ぬか油 さといも こんにゃく 三温糖	675 31.4	①(ごはん)こめ ①(具)三温糖 ②(具)米ぬか油 さといも こんにゃく 三温糖	牛乳 ①(だし)かつお節 ①(具)あなご 鶏卵 ②(具)豚肉 豆腐 ねぎ ②(だし)かつお節	①(具)玉ねぎ 人参 みつば ②ごぼう 大根 人参 ③すもも	
19金	○	①夏野菜カレー ②わかめサラダ ③フローズンヨーグルト ①(具)米ぬか油 さといも こんにゃく ②(具)米ぬか油 三温糖 三温糖 三温糖 三温糖 ③(ルー) バター 小麦粉 (ルー粉) ④(フレッシュ)米ぬか油 三温糖 三温糖 三温糖 三温糖	755 24.8	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油 じゃがいも さらめ糖 (米揚げ油) ③(ルー) バター 小麦粉 (ルー粉) ④(フレッシュ)米ぬか油 三温糖 三温糖 三温糖 三温糖	牛乳 ①(具)鶏肉 ①(だし)鶏がら レンズ豆 ③フローズンヨーグルト	①(具)にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト ピーマン なす ズッキーニ 果物ペースト トマト(ケチャップ) ①(だし)セロリー ②キャベツ きゅうり 人参 わかめ	

※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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	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	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
7月平均	640	26.6	22.1	347	2.1	215	0.3	0.4	17	5.0	2.5
栄養摂取基準	640	20.0 13~28	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	140	0.4	0.5	23	6.0	2.5未満

★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。



早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク