

平成27年度 7月 献立表

練馬区立大泉第四小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー/kcal たんぱく質/g
				血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	
1	水	○	麦ごはん 魚の東煮 きゅうりの甘酢あえ、冬瓜のみそ汁	クロカワカジキ 油揚げとうふ みそ(かつお節)牛乳	米 むぎ でんぷん さとうじゃがいも こんにやく 油 ごま ごま油	にんじん こまつな しょうが きゅうり だいこん ごぼう とうがん ねぎ	634 28.1
2	木	○	キムチチャーハン わかめスープ 大豆のかりんとう	ぶた肉 とうふ 大豆 きな粉 牛乳 わかめ	米 むぎ でんぷん くろごとう 油 ごま油	にんじん 青ピーマン はくさいキムチ セロリー しょうが たけのこ ねぎ	630 27.0
3	金	○	麦ごはん 豆腐のカレー煮 切り干し大根のナムル	とうふ ぶた肉 (かつお節)牛乳 わかめ	米 むぎ さとう でんぷん 油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ こまつな にんにく しょうが たまねぎ もやし 切り干しだいこん キャベツ	598 25.7
6	月	○	オムチキライス ひじきとパプリカのサラダ 冷凍みかん	とり肉 たまご 牛乳 ひじき	米 むぎ さとう 油 バター ごま	にんじん パプリカ たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース キャベツ だいこん コーン みかん	598 21.1
7	火	○	枝豆ごはん 魚の照り焼き 七夕汁	さわらとり肉 とうふ (かつお節) 牛乳(こんぶ)	米 もち米 さとう ひやむぎ	にんじん オクラ えだまめ しょうが えのきたけ たけのこ ねぎ	583 30.8
8	水	○	きびごはん 肉豆腐 おかかあえ、塩きゅうり	ぶた肉(さば節) とうふ(かつお節) 牛乳	米 きび しらたき じゃがいも 焼きふ さとう 油	にんじん こまつな たまねぎ しめじ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	616 25.6
9	木	○	冷やし中華 ミニトマト ゆでとうもろこし	(かつお節)ハム 牛乳	中華めん さとう 油 ごま油 ごま	にんじん ミニトマト 干し椎茸 もやし きゅうり とうもろこし	600 24.7
10	金	○	プルコギ丼 モロヘイヤスープ フルーツゼリー	ぶた肉 ベーコン 牛乳 寒天	米 むぎ さとう でんぷん ビーフン 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな モロヘイヤ たまねぎ もやし キャベツりんご しょうが にんにく セロリー 干し椎茸 みかん缶 パイン缶	626 23.0
13	月	○	わかめごはん もずく入り卵焼き 野菜のごまみそ、すまし汁	とり肉 たまご みそ (かつお節)とうふ 牛乳 わかめ もずく	米 むぎ じゃがいも さとう 油 ごま	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり ねぎ だいこん	604 27.4
14	火	○	丸パン コーンコロッケ ゆで野菜、ラタトゥイユ	ぶた肉 ウィンナー 牛乳 パルメザンチーズ	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう 油 オリーブ油	にんじん トマト缶 たまねぎ コーン コーンクリーム缶 キャベツ にんにく なす ズッキーニ パプリカ	645 24.1
15	水	○	麦ごはん さばのみそ煮 磯香和え、吉野汁	さば みそ (かつお節)牛乳 こんぶ のり	米 むぎ さとう くずでんぷん	こまつな にんじん しょうが ねぎ もやし だいこん ごぼう	580 26.7
16	木	○	夏野菜のカレー おろしドレッシングサラダ すいか	ぶた肉 牛乳	米 むぎ 小麦粉 さとう 油 バター	にんじん かぼちゃ トマト こまつな セロリー しょうが にんにく たまねぎ なす りんご もやし だいこん すいか	648 19.1
17	金	ヨー ヨー	ガーリックトースト ポークビーンズ スナックゴーヤ	ぶた肉 大豆 牛乳	食パン じゃがいも さとう でんぷん マーガリン 油	パセリ にんじん トマト缶 にんにく セロリー たまねぎ エリンギ ゴーヤ	661 25.4

	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム	ビタミン			食塩	食物繊維	
	kcal	g	g	mg	mg	レチノール当量μg	B1mg	B2mg	Cmg	g	
7月平均	617	25.3	18.7	2.5	339	215	0.34	0.49	19	2.9	5.1
学校給食摂取基準	640	24.0	19.5	3.0	350	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

