

# 平成28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	金	○	スタミナどん だいずいりスパイシーポテト	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	にら にんじん しょうが たまねぎ もやし キャベツ りんご にんにく	703 30.4
4	月	○	えだまめごはん さばのかんこくふうやき やさいのばいにくあえ とうがんのみそしる	さば とうふ みそ (かつおぶし) ぎゅうにゅう (こんぶ)	こめ もちごめ さとう じゃがいも こんにやく ごま ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな えだまめ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ うめぼし とうがん	614 29.4
5	火	○	ガーリックトースト ポークビーンズ いかくんサラダ	ぶたにく だいず いかくんせい ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも さとう ソフトマーガリン あぶら ごまあぶら ごま	パセリ にんじん トマトかん にんにく セロリー たまねぎ エリンギ きゅうり もやし キャベツ	695 29.2
6	水	○	むぎごはん とうふのカレーに はるさめサラダ	とうふ ぶたにく (かつおぶし) ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ コーン きゅうり	619 25.6
7	木	○	ジャージャーめん とうもろこし たなばたゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう アガー	むしちゅうかめん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ セロリー もやし きゅうり とうもろこし ナタデココ パインかん クランベリージュース	694 25.9
8	金	○	カラフルピラフ なつやさいのトマトスープ スナックゴーヤ	ベーコン むきえび とり ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも マカロニ でんぶん あぶら バター	にんじん ビーマン パブリカ トマト トマトかん セロリー たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく ズッキーニ にがうり	599 19.2
11	月	○	ツナごはん もずくいりたまごやき モロヘイヤスープ	ツナ あぶらあげ とり いたまご ベーコン ぎゅうにゅう もずく	こめ むぎ さとう じゃがいも ビーフン あぶら	にんじん モロヘイヤ たまねぎ ほししいたけ セロリー にんにく	613 26.8
12	火	○	むぎごはん、ひじきふりかけ さけのくわ焼き キャベツときゅうりのくろごまあえ やさいのみそしる	かつおぶし さけ みそ ぎゅうにゅう ひじき (こんぶ) わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも ごま あぶら	にんじん こまつな キャベツ きゅうり だいこん	601 30.0
13	水	○	むぎごはん マーボナス かふうきゅうり れいとうみかん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう くずでんぶん あぶら ごまあぶら ごま	にんじん にら しょうが ほししいたけ たけのこ セロリー にんにく ねぎ なす きゅうり みかん	606 19.8
14	木	○	むぎごはん にくどうふ じゃことピーマンのおひたし	ぶたにく (さば節) とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ むぎ しらたき じゃがいも やきふ さとう あぶら	にんじん ビーマン たまねぎ しめじ ねぎ	622 26.8
15	金	○	ジュシー ゴーヤチャンプルー もずくスープ サーターアンダーギー	やきぶた ぶたにく とうふ たまご かつおぶし ぎゅうにゅう きざみこんぶ もずく	こめ むぎ さとう でんぶ ん こむぎこくろざとう ごまあぶら	にんじん ほししいたけ もやし たまねぎ キャベツ にがうり にんにく しょうが ねぎ	746 29.5
19	火	○	まるパン コーンコロッセ ゆでやさい ラタトゥイユ	ぶたにく ウィナー ぎゅうにゅう パルメザンチーズ	まるパン じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ さとう あぶら オリーブあぶら	にんじん パブリカ トマト たまねぎ コーン キャベツ にんにく なす ズッキーニ	653 23.2
20	水	○	なつやさいのカレー おろしドレッシングサラダ すいか	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん かぼちゃ トマト こまつな にんにく しょうが りんご セロリー なす たまねぎ もやし コーン キャベツ だいこん すいか	672 20.1

4年生社会科見学

	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	649	25.8	20.2	2.6	339	213	0.37	0.48	22	3.1	5.5
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。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク