

# 7・8月の献立表

平成23年度  
練馬区立大泉東小学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な食品とはたらき			エネルギー
				赤 血や肉、骨や歯を作る	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	タンパク質
1	金	○	えだまめごはん ・ごもくきんびら・とうがんのみそしる	牛乳、鶏肉、油揚げ、さつま揚げ、豚肉、	米、麦、砂糖、油、 こんにやく、ごま	人参、枝豆、ごぼう、 う、筍、蓮根、冬 瓜、干し椎茸	645kcal ----- 27.3g
4	月	○	きなこあげパン ・ポークビーンズ・くだもの	牛乳、黄粉、豚肉、イン ゲン豆	ミルクパン、油、 グラニュー糖	人参、トマト、パセ リ、にんにく、マッシュ ルーム、玉葱、ぶどう	646kcal ----- 28.6g
5	火	○	とりごぼうのピラフ ・きゅうりのピクルス・イタリانسープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 卵、粉チーズ	米、麦、砂糖、油、 パン粉、バター	にんにく、人参、ピーマン、小 松菜、生姜、ごぼう、玉葱、マ ッシュルーム、コーン、きゅうり	673kcal ----- 25.5g
6	水	○	こくとうパン ・ツナとじゃがいものグラタン・やさいスープ	牛乳、ツナ、ベーコン、 生クリーム、ピザチーズ	黒糖パン、ジャガ芋、 小麦粉、油、バター	人参、小松菜、玉 葱、マッシュルーム、に んにく、コーン、キャベツ	676kcal ----- 24.1g
7	木	○	ちらしずし ・やしししゃも・たなばたじる・シャーベット	牛乳、油揚げ、卵、昆 布、海苔、ししゃも、 シャーベット	米、麦、砂糖、麩、素 麺、油、ごま	人参、インゲン、オク ラ、小松菜、筍、干し 椎茸、かんぴょう	676kcal ----- 24.1g
8	金	○	ごはん ・あげなすといんげんのみそいため・ちりめんあえ ・にらともやしのスープ	牛乳、豚肉、味噌、じゃ こ、鶏肉、豆腐	米、麦、砂糖、春雨、 油、ごま	さやいんげん、蕪、 人参、茄子、キャベ ツ、きゅうり、もやし	675kcal ----- 27.2g
11	月	○	ぶたどん ・きざみのり・だいこんのみそしる	牛乳、豚肉、味噌、じゃ こ、鶏肉、豆腐、生揚 げ、味噌、海苔	米、麦、砂糖、こん にやく、油	人参、小松菜、生 姜、玉葱、葱、大根	679kcal ----- 28.9g
12	火	○	なすとトマトのスパゲティ ・サウピカンサラダ	牛乳、豚肉、味噌、ひよ こ豆、粉チーズ	スパゲティ、ジャガ 芋、砂糖、オリーブ 油、ごま油	人参、トマト、パセリ、茄子、に んにく、生姜、セロリ、玉 葱、キャベツ	678kcal ----- 25.8g
13	水	○	キムチチャーハン はるさめサラダ・かんとんスープ	牛乳、豚肉、えび、ハ ム、豆腐、卵	米、麦、春雨、砂糖、 片栗粉、油、ごま油	さやいんげん、葱、人 参、白菜、胡瓜、もや し、筍、干し椎茸	654kcal ----- 25.2g
14	木	○	ナン ・タンドリーチキン・ポテトサラダ・カレーヌードルスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 ヨーグルト	ナン、ジャガ芋、油、 素麺	人参、パセリ、にん にく、玉葱、胡瓜、 コーン、キャベツ	668kcal ----- 29.5g
15	金	○	ジャンバラヤ ・ゆでトウモロコシ・オニオンスープ	牛乳、鶏肉、ハム、ペ ーコン、えび	米、麦、ジャガ芋、パ ター、油	トマト、ピーマン、赤ピーマン、 にんにく、セロリ、玉葱、 コーン、バナナ	624kcal ----- 23.3g
18	月		うみ ひ <b>海の日</b>				
19	火	○	ごもくひやしうどん ・ダイスチーズケーキ	牛乳、油揚げ、豚肉、 卵、昆布、ワカメ、チー ズ	うどん、砂糖、ホット ケーキミックス、パ ター	人参、胡瓜、もや し、干し椎茸、レモ ン	634kcal ----- 23.4g
20	水	○	なつやさいカレー ・ふくじんづけ・フルーツのヨーグルトかけ	牛乳、豚肉、ヨーグルト	米、麦、小麦粉、ざら め糖、チャツネ、グラ ニュー糖、油、バター	人参、かぼちゃ、さやいんげ ん、にんにく、生姜、セロリ、 玉葱、茄子、福神漬	691kcal ----- 19.3g
21	木		なつやす はじ <b>夏休み始まり</b>				
8月	水		なつやす お <b>夏休み終わり</b>				
25	木	○	キャロットライスのクリームソースかけ ・かいそうサラダ	牛乳、鶏肉、えび、大 豆、生クリーム、わかめ	米、麦、小麦粉、油、 砂糖、バター、ごま油	人参、玉葱、胡瓜 マッシュルーム、 キャベツ	646kcal ----- 22.4g
26	金	○	セルフチキンバーガー ・あおのりポテト・トマトスープ	牛乳、鶏肉、豚肉、青の り	丸パン、ジャガ芋、油	人参、トマト、生姜、 玉葱、キャベツ	670kcal ----- 29.0g
29	月	○	ごはん ・さけのしおやき・ゴーヤチャンプルー ・じゃがいもとだいこんのみそしる	牛乳、鮭、ハム、豆腐、 卵	米、麦、ジャガ芋、油	人参、小松菜、ゴー ヤ、大根	637kcal ----- 32.5g
30	火	○	ジャージャーめん ・おかしなおかしなめだまやき	牛乳、豚肉、味噌、八丁 味噌、寒天	中華麺、砂糖、片栗 粉、油、ごま油、ごま	人参、にんにく、生 姜、玉葱、葱、干し 椎茸、筍	623kcal ----- 21.8g
31	水	○	パエリア あおなとコーンのソテー・コンソメスープ	牛乳、鶏肉、あさり、ウ ィナー、えび、ひよこ 豆、ベーコン	米、麦、ジャガ芋、パ ター、オリーブ油、油	人参、小松菜、青黄ピーマ ン、にんにく、セロリ、玉葱、 コーン、バナナ	636kcal ----- 24.5g

★食材量の購入の都合により献立を変更する場合があります。

1人一回当たり平均栄養摂取量

	エネルギー		タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g					AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	657	25.8	21.6	354	2.4	199	0.33	0.42	14	4.8	3	
摂取基準	660	20 13~28	摂取エネルギーの 25~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.5	23	6	2.5未満	

早寝 早起き 朝ごはん

ご意見・ご要望・自慢料理などを学校にお寄せ下さい。