

7がつのこんだてひょう

平成29年度 練馬区立大泉学園小学校

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
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質
1	土		ゆかりごはん ぶたにくのさんしゅうに きのことわかめのサラダ	ぶたにく かつおぶし わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく ごま あぶら	にんじん こまつな しょうが はくさい ぶなしめじ えのきたけ しいたけ たまねぎ さやいんげん	549 Kcal 19.8 g
4	火		トンファン あげやさいのあまからあえ もずくスープ	とうふ ぶたにく かまぼこ もずく ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま さつまいも さとう じゃがいもでんぷん あぶら	にんじん かぼちゃ しいたけ こまつな にがうり グリーンピース ねぎ	579 Kcal 18.6 g
5	水		おやこどん きりぼしだいこんとひじきのサラダ プラム	たまご とりにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいもでんぷん あぶら ごま	ほうれんそう たまねぎ グリーンピース キャベツ きりぼしだいこん しょうが プラム	585 Kcal 22.4 g
6	木		セサミパン シルバーのハーブパンこやき ラタトゥイユ パセリポテト	シルバー ぎゅうにゅう	セサミパン パンこ じゃがいも あぶら	あかピーマン トマト パセリ にんにく なす たまねぎ ズッキーニ	554 Kcal 25.8 g
7	金		たなばたずし ししゃものすやき たなばたじる かにくいりりんごゼリー	とうふ たまご ししゃも かまぼこ とりにく なると パールアガー ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく そうめん あぶら	にんじん ごぼう かんぴょう さやえんどう こまつな しいたけ りんご りんごジュース	627 Kcal 28.7 g
10	月		なめし トマト入りにくじゃが キャベツとわかめのすみそあえ	ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく じゃがいも さとう あぶら ごま	だいこん トマト オクラ にんじん しょうが たまねぎ キャベツ	605 Kcal 20.0 g
11	火		ガーリックライス さかなのラビゴットソースがけ パリパリポテトとやさいのサラダ	ベーコン たら ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいも はちみつ バター あぶら	あかピーマン パセリ トマト ブロッコリー にんじん たまねぎ ピクルス にんにく キャベツ とうもろこし	574 Kcal 22.0 g
12	水		みそラーメン ゆでとうもろこし	ぶたにく みそ テンメンジャン ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ラード バター	にんじん たら ねぎ たまねぎ キャベツ りょくとうもやし しょうが にんにく とうもろこし	576 Kcal 21.7 g
13	木		ひじきキムチチャーハン にらともやしのいためもの ちゅうかスープ	とうふ ぶたにく とりにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ビーフン ごま あぶら	にんじん ピーマン たら しょうが キムチ にんにく りょくとうもやし ねぎ たけのこ セロリー	553 Kcal 21.7 g
14	金		チルドック フレンチドレッシングサラダ しろいんげんまめのミルクスープ	だいち とりにく ベーコン ぶたにく トウバンジャン いんげんまめ ぎゅうにゅう	コッペパン さとう あぶら バター	ピーマン トマト にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし セロリー	561 Kcal 23.7 g
18	火		ごはん さんまのつちに やさいのからみあえ わふうきのこスープ	さんま みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう	にんじん こまつな しょうが ねぎ キャベツ しめじ えのきたけ しいたけ	605 Kcal 25.6 g
19	水		ジュシー ゴーヤチャンプルー サーターアンダギー	とうふ たまご ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう はくりきこ さとう あぶら バター	にんじん しいたけ にがうり	698 Kcal 25.3 g
20	木		なつやさいカレー えのきとわかめのすみそあえ れいとうみかん	ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう はくりきこ あぶら バター	かぼちゃ トマト にんじん にんにく しょうが なす たまねぎ えのきたけ キャベツ れいとうみかん	741 Kcal 19.8 g

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
今月の平均	600kcal	22.7g	30%	328mg	1.9mg	192 μgRE	0.29mg	0.46mg	17mg	4.4g	2.6g
摂取基準	640kcal	24.0g	25～30%	350mg	3.0mg	170 μgRE	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.5g