

7がつのこんだてひょう

平成30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
2	月		トンファン あげやさいのあまからあえ とうがんとわかめのすましじる	ぶたにく かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さつまいも じゃがいもでんぷん さとう あぶら ごま	にんじん かぼちゃ しいたけ ほうれんそう グリンピース ゴーヤ とうがん	578 Kcal 18.5 g
3	火		ねりマスパゲティ さつまいもとだいずのサラダ	だいず のり ツナ ぎゅうにゅう	スパゲティ さつまいも さとう あぶら	にんじん だいこん きゅうり レモンじる	615 Kcal 24.4 g
4	水		むぎごはん とりにくのうめマヨネーズやき きんぴらごぼう ごじる	だいず とうにゅう とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう こんにやく さといも マヨネーズ あぶら ごま	にんじん さやいんげん うめ ごぼう だいこん ねぎ	640 Kcal 26.3 g
5	木		チンジャオロースどん ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく たまご 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	ピーマン しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ とうもろこし	591 Kcal 23.8 g
6	金		たなばたあなごちらしずし キャベツとこまつなのしょうがびたし たなばたじる UFOゼリー	あなご たまご とりにく なると かんてん ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん ごま あぶら しらたまだんご	にんじん もやし さやえんどう こまつな しいたけ かんぴょう れんこん キャベツ しょうが ぶどうジュース パインアップル	637 Kcal 21.5 g
9	月		ひじきキムチチャーハン にらともやしのいためもの ワンタンスープ	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま ワンタンのかわ あぶら	にんじん ピーマン にら チンゲンサイ にんにく ねぎ しょうが キムチ はくさい りょくとうもやし たけのこ	632 Kcal 22.5 g
10	火		セサミパン しるみざかなのこうそうパンこやき パセリポテト ラタトゥイユスープ	シルバー とりにく ぎゅうにゅう	セサミパン あぶら パンこ じゃがいも	ピーマン トマト パセリ なす にんにく たまねぎ セロリー ズッキーニ	603 Kcal 27.7 g
11	水		おやこどん きりぼしだいこんのサラダ プラム	とりにく たまご ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま じゃがいもでんぷん あぶら	ほうれんそう たまねぎ しょうが グリンピース キャベツ きりぼしだいこん プラム	604 Kcal 22.7 g
12	木		えだまめごはん トマトいりにくじゃが キャベツとわかめのすみそあえ	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちごま じゃがいも さとう あぶら	トマト オクラ にんじん えだまめ しょうが たまねぎ キャベツ	612 Kcal 20.7 g
13	金		ジャージャーめん ゆでとうもろこし フルーツみつまめ	ぶたにく みそ かんてん えんどうまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら じゃがいもでんぷん	にんじん りょくとうもやし ねぎ きゅうり にんにく しょうが とうもろこし もも みかん パインアップル	680 Kcal 25.3 g
17	火		むぎごはん あじフライ やさいのからみあえ わふうきのこスープ	あじ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ パンこ あぶら	こまつな にんじん キャベツ しいたけ えのきたけ ねぎ ぶなしめじ	669 Kcal 29.1 g
18	水		はちみつレモントースト チリコンカン ツナサラダ	だいず ベーコン ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	しよくパン バター はちみつ さとう あぶら	にんじん ピーマン トマト レモンじる にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ りょくとうもやし	576 Kcal 23.5 g
19	木		ビタミンたっぷりなつぼろどん とうふしらたまじる	たまご とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら しらたまこ	にんじん にがうり しょうが にんにく たまねぎ だいこん はくさい しいたけ ねぎ	612 Kcal 22.4 g
20	金		なつやさいカレー フレンチドレッシングサラダ れいとうみかん	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	バター こめ おおむぎ さとう はくりきこ あぶら	かぼちゃ トマト にんじん にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ とうもろこし れいとうみかん	684 Kcal 18.6 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	622kcal	23.3g	29%	300mg	2.1mg	176 μgRE	0.27mg	0.39mg	16mg	4.5g	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未満