



# 7月のこんだて表



平成 29年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日 曜	牛 乳	献 立 名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 補って欲しい食品	
			赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える		
3 月	○	ごはん イカのかりんと揚げ もやしの和風ごま炒め 豚汁	いか、油揚げ、豚肉 木綿豆腐、白みそ、赤みそ 牛乳	米、小麦粉、でんぷん 砂糖、こんにやく じゃがいも、なたね油 ひまわり油、白いりごま	にんじん、もやし、しょうが だいこん、ねぎ	622 25.2 果物類	
4 火	○	大豆入りひじきごはん 生揚げの田楽 モロヘイヤのスープ	大豆、鶏肉、油揚げ 生揚げ、赤みそ、豚肉 牛乳、ひじき	米、おおむぎ 突きこんにやく、砂糖 でんぷん、ひまわり油	にんじん、モロヘイヤ 干しいたけ、にんにく、玉ねぎ だいこん	581 26.5 卵類	
5 水	○	キムチチャーハン ししゃものカレー揚げ レタスと豆腐のスープ	豚肉、鶏肉、木綿豆腐 牛乳、ししゃも	米、おおむぎ、小麦粉 ひまわり油、すりごま なたね油、ごま油	にんじん、青ピーマン、にんにく しょうが、白菜キムチ、ねぎ 玉ねぎ、レタス	595 27.6 いも類	
6 木	○	米粉パン 夏野菜のミートグラタン 押し麦のスープ	豚肉、ベーコン 牛乳、チーズ	マカロニ、おおむぎ ひまわり油	かぼちゃ、にんじん、青ピーマン なす、ズッキーニ、とうもろこし にんにく、玉ねぎ、セロリ、キャベツ	656 31.0 豆製品類	
7 金	○	あなごちらし寿司 七タ汁 お星様ゼリー	油揚げ、あなご、たまご 鶏肉、絹ごし豆腐、牛乳	米、砂糖、ふ そうめん、ひまわり油	にんじん、干しいたけ、れんこん かんぴょう、えだまめ、ねぎ ぶどう果汁、パイン缶	589 20.4 野菜類	
10 月	○	タコライス ゴーヤチャンプル 果物(沖縄県産パイナップル)	豚肉、押し豆腐、たまご おかか、牛乳	米、砂糖、でんぷん ひまわり油	にんじん、トマト缶詰、トマト キャベツ、にんにく 玉ねぎ、にがうり、もやし パイナップル	631 25.7 豆類	
11 火	○	ごはん 鯖の味噌煮 蒸しとうもろこし つぼん汁	さば、赤みそ、鶏肉 木綿豆腐、油揚げ 牛乳	米、砂糖、じゃがいも こんにやく、ひまわり油	にんじん、しょうが、とうもろこし ごぼう、だいこん、干しいたけ	597 27.5 藻類	
12 水	○	はちみつレモントースト ツナポテト ひよこ豆のスープ	ツナ、ひよこめ、ベーコン 鶏肉、牛乳	食パン、はちみつ 砂糖、じゃがいも マーガリン(乳不使用) なたね油、ひまわり油	にんじん、レモン汁、玉ねぎ キャベツ、とうもろこし	598 20.0 小魚類	
13 木	○	夏野菜カレーライス ベーコンと野菜のソテー	豚肉、ベーコン 牛乳、生クリーム	米、おおむぎ じゃがいも、小麦粉 中ざら糖、ひまわり油 バター	にんじん、青ピーマン、トマト缶詰 にんにく、しょうが、玉ねぎ、なす ズッキーニ、セロリ、えのき もやし、キャベツ、とうもろこし	670 20.2 乳類	
14 金	○	ジャージャー麺 春巻き	豚肉、赤みそ 八丁味噌、牛乳	蒸し中華めん(卵無し)、砂糖 でんぷん、春巻きの皮 はるさめ、小麦粉、すりごま ひまわり油、ごま油、なたね油	にんじん、にら、もやし、ねぎ きゅうり、しょうが、にんにく 玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ	702 27.2 果物類	
17 月	海 の 日						
18 火	○	シシジューシー アーサ汁 サーターアンダギー	豚肉、油揚げ、木綿豆腐 たまご、牛乳 刻み昆布、あおさのり	米、おおむぎ、砂糖 小麦粉、ひまわり油 なたね油	にんじん、だいこん、えのき ねぎ、しょうが	589 17.4 野菜類	
19 水	○	ごはん 鮭のガーリック焼き 豚肉とピーマンの炒め物 冬瓜の味噌汁	鮭、豚肉、木綿豆腐 油揚げ、赤みそ、白みそ 牛乳	米、でんぷん、砂糖 ひまわり油	青ピーマン、赤ピーマン、にんにく しょうが、たけのこ、ねぎ とうがん	552 29.6 種類類	
20 木	○	チリビーンズドッグ 鶏肉のカレーポトフ 果物(小玉スイカ)	豚肉、いんげんまめ ベーコン、鶏肉 ウインナー、牛乳	コッペパン、じゃがいも ひまわり油	にんじん、にんにく、玉ねぎ キャベツ、すいか	636 25.1 きのこ類	

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。  
★今月のくだものは10日(月)パイナップル、20日(木)小玉スイカを予定しています。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g (%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
7月の平均基準量	617	24.9	22.7(33)	335	1.9	238	0.40	0.51	24	4.2	2.8
摂取基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満



夏が旬の野菜には体を冷やす働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます！