



7月のこんだて表



平成30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)	
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	たんぱく質(g)	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	補って欲しい食品	
2	月	○	しょうが焼き丼 ごまだれサラダ 果物(小玉すいか)	豚肉、牛乳	米、おおむぎ、でんぷん 砂糖、ひまわり油 白ねりごま、白すりごま	にんじん、ピーマン、しょうが、玉ねぎ きゅうり、切干しだいこん、もやし とうもろこし、にんにく、小玉すいか	625 21.6 卵類	
3	火	○	ゆかりご飯 ししゃもの磯辺揚げ 韓国風肉じゃが	豚肉、牛乳 ししゃも、あおのり	米、薄力粉、突きこんにやく じゃがいも、砂糖、なたね油 ひまわり油、白すりごま	にんじん、さやいんげん、にんにく しょうが、玉ねぎ、干しいたけ ねぎ	640 28.8 果物類	
4	水	○	ご飯 ハンバーグ にんじんとツナのソテー キャベツとコーンのスープ	豚肉、鶏肉、押し豆腐 豆乳、ツナ、ベーコン、牛乳	米、パン粉(乾燥)、砂糖 ひまわり油	にんじん、パセリ、にんじん こまつな、玉ねぎ、セロリ とうもろこし、キャベツ	630 27.9 いも類	
5	木	○	ココア揚げパン トマトポトフ 蒸しとうもろこし	豚肉、ウィンナー、牛乳	コッペパン、砂糖、じゃがいも なたね油、ひまわり油	にんじん、さやいんげん、トマト缶 にんにく、玉ねぎ、キャベツ、セロリ とうもろこし	603 23.9 豆類	
6	金	○	鮭のちらし寿司 きゅうりの香味漬け 七タ汁 キラキラゼリー	さけ、たまご、鶏肉 木綿豆腐、牛乳、きざみのり	米、砂糖、星形麩、そうめん でんぷん、砂糖、ひまわり油	さやいんげん、しそ葉、にんじん こまつな、れんこん、きゅうり しょうが、えのきたけ、ねぎ ぶどうジュース、パイン缶	580 20.6 種実類	
9	月	○	なす入りミートソースパグティ イタリアンサラダ 果物(冷凍みかん)	豚肉、牛乳	スパゲッティ、砂糖 オリーブ油、ひまわり油	にんじん、赤ピーマン、なす にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ マッシュルーム、キャベツ、きゅうり 冷凍みかん	698 25.7 豆類	
10	火	○	ご飯 鯖のごぼう味噌焼き キャベツのおかか炒め ぐずきり汁	まさば、赤みそ、かつお節 鶏肉、牛乳	米、砂糖、でんぷん ぐずきり、ひまわり油	にんじん、こまつな、にんじん しょうが、にんにく、ごぼう、キャベツ 干しいたけ、だいこん、ねぎ	576 25.2 藻類	
11	水	○	オレンジフレンチトースト シーザーサラダ 白菜と肉団子のスープ	たまご、豆乳、鶏肉 牛乳、チーズ	食パン、砂糖、パン粉(乾燥) マーガリン(乳不使用) ひまわり油	ブロッコリー、にんじん、にんじん パセリ、オレンジジュース、キャベツ とうもろこし、玉ねぎ、にんにく しょうが、はくさい	586 23.2 小魚類	
12	木	○	えびチャーハン おからの春巻 レタススープ	えび、鶏肉、豚肉、おから 豆乳、鶏肉、木綿豆腐、牛乳	米、おおむぎ、春巻きの皮 砂糖、薄力粉、はるさめ ひまわり油、なたね油	にんじん、こまつな、干しいたけ ねぎ、グリーンピース、にんにく しょうが、レタス	594 23.8 乳類	
13	金	○	タコライス アーサ汁 あずき白玉	豚肉、油揚げ、木綿豆腐 ゆで小豆缶詰、牛乳、あおさ	米、砂糖、でんぷん 冷凍白玉、ひまわり油	にんじん、トマト缶、トマト、キャベツ にんにく、玉ねぎ、だいこん えのきたけ、ねぎ、しょうが	664 23.9 果物類	
16	月		海 の 日					
17	火	○	ごまじゃこご飯 ジャンボシューマイ 生揚げとえびの旨煮	豚肉、押し豆腐、えび 鶏肉、生揚げ、牛乳 ちりめんじゃこ	米、砂糖、でんぷん しゅうまいの皮、白いりごま ごま油、ひまわり油	にんじん、こまつな、たけのこ 玉ねぎ、干しいたけ、ねぎ しょうが、はくさい	700 33.8 藻類	
18	水	○	スタミナサラダうどん パンチビーンズ 果物(メロン)	ツナ、大豆、牛乳	冷凍うどん、砂糖、でんぷん 白いりごま、なたね油	赤ピーマン、しょうが、にんにく キャベツ、もやし、きゅうり、メロン	592 23.4 いも類	
19	木	○	ご飯 鯉の香味焼き 野菜の塩昆布和え 豚汁	かつお、豚肉、木綿豆腐 白みそ、赤みそ、牛乳 塩昆布	米、砂糖、板こんにやく じゃがいも、白すりごま ひまわり油、ごま油	にんじん、こまつな、しょうが 玉ねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり にんにく、ごぼう、だいこん、ねぎ	581 30.0 乳類	
20	金	○	夏野菜カレーライス 福神漬 タピオカフルーツポンチ	豚肉、牛乳	米、おおむぎ、薄力粉、砂糖 タピオカ、ひまわり油	にんじん、かぼちゃ、赤ピーマン トマト缶、にんにく、しょうが、玉ねぎ ズッキーニ、黄ピーマン、りんご 福神漬、レモン、パイン缶、みかん缶 もも缶	670 18.6 種実類	

※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2日(月)小玉すいか、9日(月)冷凍みかん、18日(水)メロンを予定しています。

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	624	25.0	20.6(30)	335	2.2	252	0.45	0.52	32	4.4	2.5
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！