

7月の献立表

練馬区立八坂小学校

日	曜日	牛乳	こ ん だ て	主な食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				赤・血、骨、肉などになる	黄・働カ力や体温になる	緑・体の調子を整える	タンパク質(g)
1	月		セルフチキンバーガー レタススープ・コーンポテト	牛乳、 たまご とりにく	パン、パンこ こむぎこ、なたね油 じゃがいも、バター	にんじん、たまねぎ、しょうが きゃべつ、セロリー、しめじ レタス、いんげん、パセリ	634 25.9
2	火		ごはん(酒田のお米)・さかなのてりやき すましじる・やさいのにびたし	牛乳、かつおぶし とりにく、はんぺん めかじき、	こめ さとう	にんじん、こまつな、ねぎ だいこん、しょうが はくさい、もやし	580 27.7
3	水		きびごはん・イナムドッチ ゴーヤいりチャンプルー	牛乳、みそ なまあげ、たまご ぶたにく、あぶらあげ	こめ、きび、なたね油 じゃがいも、さとう こんにゃく、ごま油	にんじん、さやえんどう にがうり、たまねぎ、たけのこ しょうが、だいこん、ほししいたけ	664 27.7
4	木		パエリア・きのこスープ チーズジャーマンポテト	牛乳、えび、ベーコン あさり、ウィンナー、いか たまご、チーズ	こめ、むぎ じゃがいも なたね油、バター	にんじん、にんにく、ピーマン トマト、パセリ、とうもろこし グリーンピース、はくさい、たまねぎ	605 24.0
5	金		ちらしずし・たなばたじる ほしぞらゼリー	牛乳、わかめ、えび、 たまご、とうふ とりにく、きざみのり	こめ、 そうめん、ふ なたね油、さとう	にんじん、こまつな、れんこん さやえんどう、だいこん、ねぎ ぶどうジュース、パインかん	604 22.8
8	月		かいせんラーメン・にうずらたまご 白石農園さんのとうもろこし	牛乳、なると いか、えび ぶたにく、うずらたまご	めん、ごま油 さとう なたね油	にんじん、にら、にんにく しょうが、きゃべつ、もやし ねぎ、とうもろこし	629 27.5
9	火		ごはん・かつおのふりかけ いかのピリカラやき・野菜たっぷり汁	牛乳、いか あぶらあげ、 みそ、かつおぶし	こめ、ごま さとう、なたね油 じゃがいも、	にんじん、しょうが だいこん、ごぼう しめじ、ねぎ	594 29.1
10	水		むぎごはん・とうがんのスープ マーボーなす	牛乳、とうふ ぶたにく、わかめ みそ、ベーコン	こめ、むぎ ごま油、さとう、 なたね油	にんじん、しょうが、ねぎ とうがん、にんにく、なす グリーンピース、ほししいたけ	620 20.7
11	木		ひじきごはん・ししゃものいそべあげ みそじる・ミニトマト	牛乳、だいた、とりにく あぶらあげ、とうふ、たまご ししゃも、ひじき、あおのり	こめ、こむぎこ じゃがいも、さとう こんにゃく、なたね油	にんじん、ミニトマト こまつな たまねぎ	658 28.0
12	金		ガーリックフランス カレーポトフ・くだもの	牛乳、とりにく ベーコン ウィンナー	パン、なたね油 じゃがいも マーガリン	にんじん、いんげん、にんにく セロリー、たまねぎ きゃべつ、くだもの	618 22.8
16	火		バターロールパン・ミネストローネ ポテトのツナマヨやき・くだもの	牛乳、ツナ ベーコン とりにく	パン、マヨネーズ じゃがいも、マカロニ なたね油	にんじん、トマトかん、セロリー にんにく、たまねぎ、きゃべつ とうもろこし、グリーンピース	692 24.3
17	水		ブルコギどん・ちゅうかスープ 白石農園さんのえだまめ	牛乳、ぶたにく、 コチュジャン、とうふ ベーコン、わかめ	こめ、むぎ、さとう、ごま はちみつ、なたね油 はるさめ、ごま油	にんじん、たまねぎ、しょうが きゃべつ、にんにく、ピーマン もやし、きゃべつ、たけのこ	619 27.1
18	木		ごはん(酒田のお米)・なつのやさしい やきほっけ・切干大根のいために	牛乳、ぶたにく ほっけ、あぶらあげ さつまあげ	こめ、こんにゃく じゃがいも、ごま なたね油、さとう	にんじん、こまつな、だいこん きりぼしだいこん、みょうが ほししいたけ、なす、ねぎ	602 26.4
19	金		なつやさいかレー・ふくじんづけ サイダーポンチ	牛乳、かんでん ぶたにく、 クリーム	こめ、むぎ、さとう じゃがいも、こむぎこ なたね油、バター	にんじん、にんにく、しょうが さやいんげん、たまねぎ、なす ふくじんづけ、フルーツチャツネ	689 18.4

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

一日の平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂小7月	629	25.2	21.4(30.5%)	330	2.4	226	0.38	0.52	28	2.5	4.3
東京都標準	640	20.0 13~28	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170 140~420	0.40	0.40	20	2.5 未滿	5.0



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

* 今月のおやさい *

今月は白石農園さんよりえだまめ・とうもろこし・たまねぎが届きます。

とうもろこしは8日(月)に2年生が皮むきを、えだまめは17日(水)に3年生がさやとりを

全校児童分行ってくれます。おたのしみに!