

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	火		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 セロリー、しめじ、レタス いんげん、とうもろこし	660 26.4
2	水		ごはん(酒田のお米)・さかなのてりやき こまつなのすましじる・ふなきゅうり	牛乳、はんぺん とりにく めかじき、	こめ さとう	にんじん、こまつな だいこん、しょうが ねぎ、きゅうり	587 28.0
3	木		えだまめとさくらえびのごはん 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、さくらえび	こめ、むぎ、ごま さとう、なたね油 じゃがいも、	にんじん、しょうが、しめじ だいこん、ごぼう えだまめ、ねぎ	589 28.7
4	金		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、ウインナー、いか たまご、チーズ、とりにく	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、とうもろこし、はくさい グリーンピース、たまねぎ、パプリカ	616 24.1
7	月		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、のり とりにく、あぶらあげ	こめ、 そうめん、ふ なたね油、さとう	にんじん、れんこん、だいこん さやえんどう、ねぎ、ナタデココ ぶどうジュース、パインかん	604 22.9
8	火		シュガートースト カレーポトフ・くだもの	牛乳、とりにく ベーコン ウインナー	パン、なたね油 じゃがいも、さとう 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	628 21.4
9	水		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、だいず、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	643 27.9
10	木		ジャーチャーめん 白石農園さんのとうもろこし	牛乳、みそ テンメンジャン ぶたにく	めん、なたね油 ごま、さとう ごま油	にんじん、きゅうり、しょうが にんにく、たまねぎ、たけのこ ほししいたけ、ねぎ、とうもろこし	625 24.8
11	金		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	618 20.5
14	月		ごはん(酒田のお米)・なつのやさいじる 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	656 27.4
15	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	678 23.4
16	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、パプリカ もやし、きゃべつ、たけのこ、にら	627 27.6
17	木		きびごはん・イナムドゥチ 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	666 27.8
18	金		なつやさいカレー・ふくじんづけ サイダーポンチ	牛乳、かんてん 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 いんげん、たまねぎ、なす ふくじんづけ、フルーツチャツネ	670 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	633	25.0	21.6(30.7%)	337	2.4	224	0.38	0.52	28	2.5	4.5
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10日(木)に2年生が皮むきを、えだまめは16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!