



7月献立表

令和3年度中村小学校



実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 木	とうふ ちゅうかにどん 豆腐の中華煮丼 牛乳 もやしとにらの炒めもの くだもの 果物(メロン)	豚肉 えび 豆腐	牛乳	にんじん なら	にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ もやし メロン	米 麦 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	573	18.9
2 金	じゃことごまの飯 牛乳 やさいあまず いかの野菜日酢あんかけ すまし汁	いか 豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ 干しいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖	ごま 米油	557	19.0
5 月	むぎ はん 麦ご飯 牛乳 て や 照り焼きハンバーグ みそしる じゃがいもの味噌汁 ひた お浸し	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ もやし	米 麦 パン粉 砂糖 でんぷん じゃが芋	ごま	608	17.5
6 火	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 ポテト入りフレンチサラダ くだもの 果物(プラム)	豚肉	チーズ 牛乳	パセリ にんじん トマト トマト缶 トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン プラム	スパゲティ じゃが芋 砂糖	オリーブ油 米油	599	16.1
7 水	えだまめ 枝豆とコーンのご飯 牛乳 さば ぶんかほ 鯖の文化干し あま がわじる 天の川汁 たなばた セタゼリー	さば 豆腐	牛乳 寒天	にんじん ほうれん草	枝豆 コーン たけのこ ねぎ クランベリージュース ナタデココ缶 みかん缶	米 焼き麩 そろめん 砂糖		639	15.6
8 木	スパイシーピラフ 牛乳 チーズオムレツ 豆入りコンスープ	ウインナー 豚肉 卵 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ コーン	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	米油 バター	641	17.6
9 金	セルフフィッシュサンド 牛乳 やさい 野菜スープ とうもろこし	ホキ 卵 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし	ミルクパン 小麦粉 パン粉	米油	580	20.1
12 月	なつやさい 夏野菜カレー 牛乳 ベーコンと野菜のソテー	豚肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン ほうれん草	にんにく 生姜 たまねぎ りんご なす 枝豆 もやし コーン	米 麦 小麦粉 砂糖	米油 バター	613	13.4
13 火	ミルクパン 牛乳 さけ 鮭のレモン焼き かぼちゃポタージュ たま 玉ねぎドレッシングサラダ	鮭 ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ にんじん	コーン マッシュルーム 枝豆 レモン たまねぎ キャベツ きゅうり	ミルクパン じゃが芋 砂糖	米油	562	21.1
14 水	世界の料理(インドネシア) ナシゴレン 牛乳 くだもの 果物(小玉すいか)	鶏肉 えび	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ すいか	米 麦 ビーフン	米油	508	19.0
15 木	たいずい 大豆入りひじきご飯 牛乳 いそべあ ししゃもの磯辺揚げ しじみく 白肉じゃが	鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉	ひじき 牛乳 ししゃも 青のり	にんじん	生姜 たまねぎ グリーンピース	米 麦 こんにやく 砂糖 小麦粉 じゃが芋	米油	609	19.0
16 金	むぎ はん 麦ご飯 牛乳 ふたにく あつあ 豚肉と厚揚げの味噌炒め みそいた ごまあえ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ もやし	米 麦 じゃが芋 砂糖 でんぷん	米油 ごま	580	17.1
19 月	スタミナ丼 牛乳 とうがん 冬瓜とチンゲン菜のスープ くだもの 果物(冷凍みかん)	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ とうがん コーン ねぎ みかん	米 麦 でんぷん	米油	555	17.0

※ 学校行事・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。

2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

なお、学校給食実施基準は、食品成分表2015年版(7訂)をもとに算出されています。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	586	17.7	30.0	2.6	344	94	2.3	291	0.40	0.53	29	5.9
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

