



7月献立表

令和4年度 中村小学校



実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	たこ飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜の酢みそあえ 半夏生献立	たこ 牛乳 豚肉 みそ	米 砂糖 ごま 米油 じゃが芋	生姜 にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし 小松菜	540	23.0
4 月	セルフハンバーガー 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ 世界の料理:アメリカ	豚肉 豆腐 卵 牛乳 大豆 ベーコン	丸パン パン粉 砂糖 米油 小麦粉	たまねぎ にんにく にんじん トマト缶 キャベツ コーン	592	27.4
5 火	チャーハン 牛乳 ビーフンスープ くだもの(小玉すいか)	豚肉 卵 牛乳 鶏肉	米 麦 米油 ごま油 ビーフン	ねぎ たまねぎ にんじん にんにく 生姜 キャベツ すいか	504	21.3
6 水	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 豆腐とわかめのみそ汁 五目きんぴら	牛乳 さば 豆腐 みそ わかめ 豚肉	米 砂糖 じゃが芋 米油 こんにゃく ごま油 ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう れんこん	603	28.4
7 木	夏ちらし 牛乳 天の川汁 りんごゼリー 七夕献立	鶏肉 えび 牛乳 豆腐 アガー	米 砂糖 焼きふ そうめん	干しいたけ にんじん れんこん 枝豆 たけのこ ほうれん草 ねぎ りんごジュース	509	19.9
8 金	麦ごはん 牛乳 生揚げの吹き寄せ 梅じゃこサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちりめんじゃこ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん	生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース もやし きゅうり 練り梅	552	24.9
11 月	夏野菜カレー 牛乳 野菜ソテー	豚肉 生クリーム 牛乳	米 麦 米油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご なす 枝豆 赤ピーマン もやし キャベツ コーン	615	22.0
12 火	五目うどん 牛乳 いかの天ぷら くだもの(プラム)	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 いか 卵	うどん 小麦粉 米油	干しいたけ たけのこ にんじん キャベツ プラム	531	26.4
13 水	大豆入りひじきごはん 牛乳 のっぺい汁 茹でとうもろこし	鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 里芋 ちくわぶ でんぷん	にんじん 大根 ねぎ とうもろこし	514	20.9
14 木	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜のごま酢あえ 日本の郷土料理:愛知県 とうがん汁	牛乳 鶏肉 豆腐	米 でんぷん ごま 砂糖	生姜 にんじん 干しいたけ とうがん ねぎ キャベツ もやし	545	24.5
15 金	中華おこわ 牛乳 にぎすの南蛮漬け ワンタンスープ	豚肉 牛乳 にぎす 鶏肉	米 もち米 米油 ごま油 でんぷん 砂糖 フェープワンタン	にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース ねぎ 生姜 にんにく 白菜 たまねぎ	607	26.0
19 火	スタミナ丼 牛乳 卵わかめスープ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ 卵 豆腐	米 麦 米油 でんぷん ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン ねぎ みかん	617	27.4

※ 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。

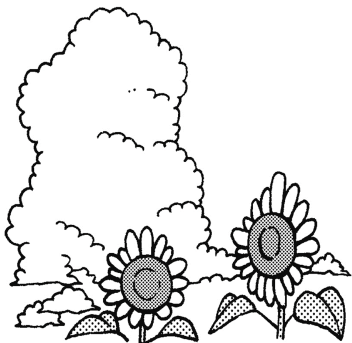
※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。

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。

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るため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

<1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学生)>

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	561	17.4	29.3	2.6	309	86	1.9	252	0.40	0.49	22	4.7



夏を元気に乗り切ろう

