令和5年　7月献立表

開進第一小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおぎなってほしい食品
3	月	夏野菜のカレーライス 牛乳 ごまドレッシングサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター　ざらめ さとう しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん かぼちゃ なす キャベツ もやし	666	12.7	豆類
4	火	ご飯 牛乳 魚のマリアナソース わかめのポン酢和え キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう まぐろ わかめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	しょうが トマトピューレ きゅうり もやし キャベツ にんじん レモン こまつな	590	18.2	小魚類
5	水	ガパオライス（タイ料理)牛乳 ニラともやしのスープ くだもの（冷凍みかん）	ぶたひきにく とりひきにく だいず ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう はるさめ	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん もやし にら みかん	597	18.4	きのこ類
6	木	黒砂糖パン（コッペ） 牛乳 豚肉とじゃが芋のハニーマスター ド和え 人参ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご とうふ	くろざとうパン じゃがいも あぶら はちみつ さとう でんぷん	にんにく キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ	569	16.5	果物類
7	金	ちらしずし 牛乳 七夕汁 ぶどうゼリー	とりにく あぶらあげ えび たまご のり ぎゅうにゅう かまぼこ かんてん	こめ もちごめ さとう あぶら そうめん	にんじん ほししいたけ れんこん かんぴょう ねぎ さやいんげん だいこん こまつな ぶどうジュース	558	16.1	きのこ類
10	月	麦ご飯 牛乳 根菜たっぷり厚焼き卵 ジャコひじき とうがんのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご あぶらあげ ちりめんじゃこ ひじき とりにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう きりぼしだいこん はねぎ こまつな とうがん ねぎ	607	18.0	乳類
11	火	セルフハンバーガー 牛乳 ゆでキャベツ ポークビーンズ	ぶたひきにく とうふ たまご ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	まるパン パンこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんにく にんじん トマトピューレ トマトかん エリンギ パセリ	571	20.9	芋類
12	水	麦ご飯 牛乳 魚の彩り焼き 野菜ごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こめ おおむぎ マヨネーズ さとう しろすりごま じゃがいも	たまねぎ ピーマン あかピーマン パセリ もやし にんじん こまつな ねぎ	615	17.8	きのこ類
13	木	ごはん 牛乳 ししゃもフリッター 小松菜と春雨のソテー かぼちゃのポタージュ（豆乳）	ぎゅうにゅう ししゃも たまご ぶたひきにく とうにゅう なまクリーム	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ はるさめ バター	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	620	13.7	果物類
14	金	さんまのひつまぶし 牛乳 けんちん汁 南蛮きゅうり	さんま ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さとう しろごま こんにゃく じゃがいも	しょうが こねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ きゅうり	632	14.2	海藻類
18	火	焼肉ガーリックライス 牛乳 ジュリエンヌスープ 果物(小玉すいか)	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな セロリー キャベツ すいか	554	16.2	種実類
19	水	盛岡じゃじゃ麺 牛乳 フルーツポンチ	みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう かんてん	うどん あぶら さとう でんぷん しらたまだんご	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ　たけのこ　たまねぎ にんじん もやし　きゅうり みかんか ん パインアップルかん　ももかん	604	15.5	卵類

※　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ので、ご了承ください。　※給食回数12回

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	599	16.4	32.3	2.5	344	91	2.4	241	0.29	0.44	18	6.0

おしらせ

これまで紙媒体でお届けしてきました「献立表・給食だより」は9月号から学校ホームページに掲載し、原則として、紙媒体の配布を行いません。スマホ等で即時にご覧いただけます。何卒、ご理解をお願いいたします。

学校HP QRコード