令和5年

7月献立表

開進第四小学校

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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	大豆入りひじきごはん 牛乳 ひまわり団子 みそけんちん汁	とりにく ひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら こんにゃく さとう かたくりこ ごまあぶら さといも	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが コーン ごぼう だいこん ねぎ	599	18.8	34.4	2.5
4	火	麦ごはん 牛乳 かつおでんぶ 肉じゃが ゴーヤの甘辛揚げ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	こめ おおむぎ さとう しろごま あぶら こんにゃく じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ さやいんげん ゴーヤ	596	16.2	27.2	1.6
5	水	シュガートースト 牛乳 チリコンカン キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ	しょくパン バター グラニューとう あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ キャベツ コーン ほうれんそう	597	15.9	42.7	2.6
6	木	麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き 沢煮椀 野菜の甘みそあえ	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ なると みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら	ねぎ しょうが だいこん にんじん えのきたけ こまつな キャベツ	583	18.9	33.7	2.6
7	金	五目ちらしずし 牛乳 七夕汁 コールスローサラダ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かまぼこ まぐろかん	こめ おおむぎ さとう そうめん あぶら	にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう えだまめ たまねぎ こまつな ねぎ キャベツ コーン	582	14.5	26.9	2.5
10	月	麦ごはん 牛乳 かじきまぐろのマリアナソース 油揚げと野菜のみそ汁 野菜のからしじょうゆがけ	ぎゅうにゅう かじき あぶらあげ わかめ みそ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	しょうが トマトピューレ だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな もやし	597	18.2	23.8	2.5
11	火	麦ごはん 牛乳 切干入り厚焼きたまご 田舎汁 ピーマンともやし炒め	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご あつあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん ごぼう ねぎ だいこん しめじ はくさい にんにく しょうが ピーマン もやし	593	16.7	31.9	2.5
12	水	黒砂糖パン 牛乳 かぼちゃと豆乳のグラタン 夏野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうにゅう ぶたにく レンズまめ	くろざとうパン あぶら こめこ さとう	かぼちゃ たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん キャベツ ズッキーニ ピーマン トマトかん	570	16.9	31.7	2.8
13	木	麦ごはん 牛乳 焼きししゃもの甘酢漬け 野菜のみそ汁 小松菜と油揚げのごま炒め	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも しろごま あぶら	にんじん もやし ねぎ こまつな	585	18.1	33.4	3.0
14	金	チンジャオロース丼 牛乳 にらたまスープ 冷凍みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん にら みかん	593	18.9	29.1	2.7
18	火	焼肉ガーリックライス 牛乳 ジュリエンヌスープ 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	579	15.8	28.6	2.2
19	水	夏野菜のカレーライス 牛乳 野菜ソテー	ぶたにく だいず なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こめこ ざらめ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ もやし ほうれんそう コーン	620	14.1	30.3	2.3

※　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、御了承ください。　※給食回数12回

1人1回あたりの栄養摂取量（中学年）

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	591	16.9	31.1	2.5	335	93	2.5	262	0.33	0.46	17	6.2