

令和5年

7月献立表

北町小学校

実施日	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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
3月	きなごあげパン ぎゅうにゅう レモンドレッシングサラダ にくだんごスープ	きなご ぎゅうにゅう とりひきにく だいず	コッペパン さとう あぶら こめあぶら かたくりこ じゃがいも はるさめ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ レモン しょうが ねぎ はくさい こまつな	600	15.6	42.2	1.9			
4火	はっほうおこわ ぎゅうにゅう やさいのあまずけ とうがんのあんかけ	ぶたにく えび ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ グリーンピース きゅうり だいこん こねぎ とうがん	636	19.1	32.3	2.3			
5水	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいのコメッコカレー みずなのじゃこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう しろごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト かぼちゃ なす さやいんげん みずな きゅうり もやし しそ	659	14.7	29.5	2.4			
6木	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース だいずもやしのナムル しめじのスープ	ぎゅうにゅう いか とりにく	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん こまつな しめじ はくさい チンゲンサイ	658	17.3	33.5	2.0			
7金	ごもくあなごずし ぎゅうにゅう あまのがわじる くだもの(メロン)	あぶらあげ こうやどうふ たまご あなご ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ むぎ さとう こめあぶら しろごま そうめん	ほししいたけ ごぼう にんじん かんぴょう さやいんげん だいこん こまつな ねぎ オクラ メロン	694	17.5	26.2	2.2			
10月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーなす きりほしだいごんのあえもの ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ だいず たまご とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ にんじん なす いら こまつな きりほしだいごん	662	16.7	32.1	2.5			
11火	しちぶつきごはん ぎゅうにゅう キャベツいりメンチカツ やさいのやくみあえ みぞれじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ こまつな にんじん もやし ねぎ だいこん ほししいたけ なめこ	583	16.7	46.2	1.9			
12水	ジュージー ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー もずくスープ	ぶたにく きざみごんぶ ぎゅうにゅう とうふ たまご もずく かまぼこ	こめ こめあぶら ごまあぶら しろごま	しょうが ほししいたけ にんじん ゴーヤ たまねぎ えのきたけ ねぎ	602	18.7	30.0	2.3			
13木	シチリアふうミートソース ぎゅうにゅう フレンチサラダ れいとうみかん	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレ なす コーン グリーンピース キャベツ きゅうり みかん	706	17.3	31.9	2.5			
14金	チャーハン ぎゅうにゅう パンサンスー トックスープ	やきぶた たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ しろごま トック	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ グリーンピース もやし きゅうり しめじ チンゲンサイ	658	15.0	27.6	2.5			
18火	カレーピラフ ぎゅうにゅう だいごんのツナサラダ ポトフ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう まぐろかん ウィナー	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース だいこん きゅうり セロリー キャベツ こまつな	637	15.3	35.5	2.3			
19水	ジャージャーメン ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぶたひきにく みそ だいず ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし きゅうり りんごかん バインアップルかん みかんかん ももかん	669	15.9	26.2	2.1			

※ 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	647	16.6	32.5	2.2	349	98	2.5	269	0.31	0.40	15	6.6