早寝早起き朝ごはん運動
シンボルマーク

令和元年　　7月献立表

北町西小学校

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)
1	月	練馬スパゲティー ★牛乳 ジャーマンポテト	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ オリーブゆ さとう じゃがいも あぶら	だいこん にんじん たまねぎ	644	14.2	31.2	2.7
2	火	麦ごはん ★牛乳 和風塩麹ハンバーグ ★野菜のごまみそがらめ けんちん汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ しらすぼし みそ こんぶ	こめ むぎ パンこ かたくりこ あぶら さとう ★ごま こんにゃく さといも	たけのこ ねぎ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん	627	16.0	26.8	2.7
3	水	★揚げパン（きなこ） ★牛乳 肉団子スープ ★くだもの（冷凍みかん）	きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく	★コッペパン あぶら グラニューとう さとう かたくりこ	しょうが ねぎ にんじん はくさい にら ★みかん	601	16.2	39.2	1.7
4	木	チンジャオロース丼 ★牛乳 豆腐スープ 茹でとうもろこし	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ 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 もやし ほししいたけ にんじん にら とうもろこし	632	17.5	24.6	2.3
5	金	★ちらしずし ★牛乳 天の川汁 ★くだもの（メロン1/16）	あぶらあげ うなぎ（かば焼き） ★たまご のり ★ぎゅうにゅう かまぼこ	こめ さとう ★ごま あぶら やきふ そうめん	にんじん ほししいたけ れんこん かんぴょう さやえんどう えのきたけ だいこん オクラ ★メロン	580	14.3	25.9	2.9
8	月	★ミルクパン ★牛乳 りんごジャム ★スタンポット（オランダ） フルーテンスープ（オランダ）	★ぎゅうにゅう ★クリーム ソーセージ ベーコン	★ミルクパン りんごジャム じゃがいも ★バター	にんじん たまねぎ ねぎ セロリー カリフラワー こまつな	648	12.8	38.3	3.2
9	火	ジューシーィ(沖縄昆布ご飯） ★牛乳 ★ゴーヤチャンプル 夏野菜のみそ汁	きざみこんぶ ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ★たまご みそ	こめ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし ゴーヤ かぼちゃ なす ねぎ	660	16.5	28.2	3.0
10	水	★ジャージャー麺 ★牛乳 ＵＦＯゼリー	ぶたひきにく みそ ★ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん あぶら さとう ★ごま かたくりこ ごまあぶら しらたまだんご	もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん パインアップルかん ぶどうジュース	665	14.2	28.3	2.5
11	木	麦ごはん ★牛乳 ★ふんわり卵焼き 切り干し大根の含め煮 冬瓜のすまし汁	★ぎゅうにゅう まぐろかん とうふ ★たまご ★クリーム ★エメンタールチーズ あぶらあげ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ねぎ しめじ とうがん	651	17.0	34.3	2.3
12	金	古代米ごはん ★牛乳 いなだの照り焼き ★野菜の海苔あえ 五目呉汁	★ぎゅうにゅう いなだ　のり ぶたにく だいず みそ	こめ くろまい さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら ★ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんにく たまねぎ にんじん だいこん しめじ	664	16.9	31.0	2.8
16	火	ご飯 ★牛乳 ★あじフライ 人参シリシリ 畑汁	★ぎゅうにゅう あじ ★たまご まぐろかん みそ	こめ あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	にんじん にら たまねぎ ごぼう だいこん こまつな	722	16.0	29.7	2.6
17	水	★焼き肉ガーリックライス ★牛乳 ★トマトと卵のスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご	こめ むぎ あぶら ★バター さとう じゃがいも かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう トマト	635	17.0	29.3	2.3
18	木	★ポークカレー ★牛乳 ★大根サラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ 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 セロリー だいこん きゅうり	675	14.3	29.2	2.5

※　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13回 ★アレルギー対応食材

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	646	15.6	30.5	2.6	315	92	2.0	284	0.43	0.54	29	4.7
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	20	5以上

７月の献立紹介

地場産とうもろこし（4日）

平和台の内田農家さんの朝取れとうもろこし148本を１年生が皮をむきます。

七夕（５日）

うなぎをいれたちらしずしと、そうめんをいれた天の川汁です。

郷土料理：沖縄県（９日）

昆布と豚肉の入ったご飯ジューシィーと定番のゴーヤチャンプルーです。

給食　試食会（１２日）

「ま(豆)ご(ごま)わ(わかめ)や(野菜)さ(魚)し(椎茸)い(芋)」食材を使った献立です。

地場産じゃがいも（18日）

一学期最後の給食は月一カレーです。学校のお隣、森屋農家さんのじゃがいもを使います。