



令和3年

7月献立表

北町西小学校

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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	★大豆入りひじきご飯 ★牛乳 ヒカド汁(長崎県) ★もやしのピリ辛炒め	とりひきにく ★だいず ひじき ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう かつお ベーコン		もちごめ ごめ あぶら さとう さつまいも かたくりこ ごまあぶら しろごま		にんじん だいこん しめじ はねぎ もやし		590	16.8	28.5	2.5
2 金	★揚げパン(きなこ) ★牛乳 肉団子スープ 茹でとうもろこし	★きなこ ★ぎゅうにゅう とりひきにく		★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 キャベツ にら とうもろこし		612	17.7	37.5	2.0
5 月	麦ご飯 ★牛乳 肉じゃが 野菜の甘みそ和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ		ごめ おおむぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら		しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ごまつな キャベツ		578	13.4	27.2	1.7
6 火	★ピビンバ ★牛乳 トックスープ	ぶたひきにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりにく		ごめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま トック		にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし ごまつな はくさい ほししいたけ ねぎ ほうれんそう		596	15.6	31.7	2.4
7 水	★あなごちらし ★牛乳 天の川汁 フルーツタピオカ	★あぶらあげ あなご ★たまご のり ★ぎゅうにゅう		ごめ さとう しろごま あぶら やきふ そうめん・ひやむぎ くらざとう タピオカ		にんじん ほししいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう えのきたけ だいこん オクラ みかんかん ももかん バインアップルかん		630	13.8	24.0	2.6
8 木	ご飯 ★牛乳 豆アジの南蛮漬 ★人参と切干大根のおかか炒め ★畑汁	★ぎゅうにゅう あじ ★あぶらあげ かつおぶし みそ ★あつあげ		ごめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも		たまねぎ にんじん きりぼしだいこん さやいんげん ごぼう だいこん		596	16.6	27.6	2.3
9 金	練馬スパゲティー ★牛乳 ジャーマンポテト	まぐろかん ★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 バセリ		590	15.8	33.9	2.7
12 月	麦ご飯 ★牛乳 ★ふくさ卵 きんぴらごぼう 味噌汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく すり身 ★とうふ ★たまご ちくわ みそ		ごめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく ごま		にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう えのきたけ だいこん		579	17.7	29.5	2.7
13 火	★手作りメロンパン ★牛乳 鶏肉のポトフ ★型抜きチーズ	★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ★チーズ		ごむぎこ さとう ★バター あぶら じゃがいも		にんにく にんじん たまねぎ セロリー キャベツ ブロッコリー		614	17.1	40.0	2.2
14 水	★枝豆ご飯 ★牛乳 さばの香味焼き 野菜のごま酢和え ★沢煮焼	★ぎゅうにゅう さば とりにく ★とうふ		ごめ もちごめ さとう あぶら ごま		★えだまめ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし だいこん ごまつな		590	18.8	34.8	2.6
15 木	麦ご飯 ★牛乳 鶏肉の揚げ煮 もやしのゆずぼん和え	★ぎゅうにゅう とりむね わかめ		ごめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも		にんじん たまねぎ にんにく しょうが れんこん ほししいたけ さやいんげん きゅうり もやし ゆず		587	15.7	25.1	1.8
16 金	★タコライス(沖縄県) ★牛乳 にんじんシリシリ くだもの(小玉スイカ1/16)	ぎゅうミンチ ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう まぐろかん		ごめ あぶら さとう		にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマトかん きゅうり キャベツ にら すいか		617	15.1	33.4	2.5
19 月	★夏野菜カレー ★牛乳 キャベツとツナのソテー	ぶたにく ★だいず レンズまめ ★ぎゅうにゅう まぐろかん		ごめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★バター ごむぎこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトかん なす スズキーニ キャベツ もやし		650	14.0	32.3	2.7

※ 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	※602	16.0	31.2	2.4	344	89	2.1	287	0.34	0.50	28	6.1
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	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、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。  
現在の学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を元に作成されているためです。学校給食実施基準が改訂されるまでご承知おきください。  
尚、月間摂取平均値と基準値は中学年の値です。