

令和4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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	★ピビンバ ★牛乳 ★豆腐スープ ピーチゼリー	ぶたひきにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ アガー		こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ★ごま		にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし こまつな ほししいたけ はくさい にら ももジュース		607	15.5	32.0	2.2
4 月	★揚げパン(きなこ) ★牛乳 ポトフ 茹でとうもろこし	★きなこ ★ぎゅうにゅう とりもも		★コッパパン あぶら グラニューとう さとう じゃがいも		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし		634	17.1	37.5	2.2
5 火	ご飯 ★牛乳 ★ヘルシーハンバーグ ★人参と切干大根のおかか炒め えのきと野菜のスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ★とうふ ★たまご ★あぶらあげ かつおぶし ベーコン		こめ パンこ さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら		たまねぎ にんじん きりぼしだいこん さやいんげん にんにく キャベツ えのきたけ		606	16.5	29.9	2.5
6 水	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		こめ 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 こまつな もやし キャベツ		594	13.9	27.6	1.7
7 木	★あなごちらし ★牛乳 天の川汁 ★ヨーグルト	★あぶらあげ あなご ★たまご のり ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト		こめ さとう ★しろごま あぶら やきふ そうめん・ひやむぎ		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 だいこん オクラ		596	15.8	24.6	2.6
8 金	★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 こめ 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 ねぎ もやし		589	16.8	28.6	2.5
11 月	★焼き肉ガーリックライス ★牛乳 にんじんシリシリ くだもの(小玉スイカ1/16)	ぶたにく ★ぎゅうにゅう まぐろかん		こめ おおむぎ あぶら ★バター さとう		にんにく たまねぎ にんじん ごぼう もやし にら すいか		596	15.4	32.8	1.8
12 火	ご飯 ★牛乳 ★高野豆腐の唐揚げ くわわかめのサラダ ★味噌汁	★ぎゅうにゅう ★こうやどうふ わかめ ★あぶらあげ みそ		こめ さとう じょうしんこ かたくりこ あぶら こめあぶら ごまあぶら じゃがいも		しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ		590	13.2	31.1	3.4
13 水	練馬スバゲティ ★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		スバゲティ 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 パセリ		590	15.7	33.9	2.7
14 木	★枝豆ご飯 ★牛乳 小魚の南蛮漬 ★空知汁(北海道空知地方)	★ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく ★あつあげ		こめ もちごめ かたくりこ あぶら さとう		★えだまめ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ		610	15.7	36.0	2.1
15 金	麦ご飯 ★牛乳 ★ほうれん草入りたまご焼 ★きんぴらごぼう 味噌汁	★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご ★クリーム ちくわみそ		こめ おおむぎ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ★ごま ちくわぶ		たまねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん		605	15.3	33.8	2.7
19 火	★チキンカレー ★牛乳 キャベツとツナのソテー	とりにく ★クリーム ★ぎゅうにゅう まぐろかん		こめ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ		しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー キャベツ もやし		650	14.5	32.7	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12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	606	15.5	31.7	2.4	315	91	2.1	235	0.25	0.44	13	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