



こんだてひょう

令和3年度 向山小学校

実施日 日 曜	牛乳	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)
1	木	○ ごはん さばの香味焼き 人参シリシリ とうがん みそ汁 冬瓜の味噌汁	★牛乳 ★さば ★ツナ缶 豚肉 ★豆腐 みそ	米 砂糖 米油 じゃが芋	ねぎ 生姜 にんじん とうがん 小松菜	610	19.6	36.1	2.2
2	金	○ チキンカレー フレンチサラダ とうもろこし 旬の野菜 1,2年生がとうもろこしの皮むきチャレンジ	鶏もも ★牛乳	米 米油 じゃが芋 砂糖 米粉 ざらめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	703	12.7	32.8	2.6
5	月	○ 肉あんかけチャーハン ワントンスープ とうにゅう 豆乳ゼリーブルーベリーソース	豚ひき肉 ★牛乳 豚肉 アガー ★豆乳	米 砂糖 片栗粉 米油 ★ウェーブワントン ブルーベリージャム	ねぎ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん パプリカ コーン 白菜 干ししいたけ もやし チンゲンサイ	608	16.1	29.5	2.3
6	火	○ きなこ揚げパン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 コーンポテト	★きな粉 ★牛乳 鶏もも	★コッパン ★揚げ油 砂糖 オリーブ油 米油 じゃが芋	にんにく パプリカ たまねぎ かぼちゃ スッキーニ トマト缶 コーン	606	17.0	38.0	1.7
7	水	○ 混ぜいなり寿司 笹かまの磯辺揚げ キャベツのさっぱり和え 七タ汁 七タ献立	★牛乳 ★揚げ油 ★ささかまほこ 青のり	砂糖 米 ★小麦粉 ★揚げ油 ★焼きふろ ️ ★そうめん	生姜 にんじん キャベツ きゅうり 大根 白菜 ねぎ	655	15.5	31.6	2.0
8	木	○ ジャージャー麺 海苔ドレッシングサラダ すいか 旬の果物 すいか	みそ 豚ひき肉 のり レンズ豆 ★牛乳 ★ちりめんじゃこ	★中華めん 米油 砂糖 片栗粉	きゅうり もやし 生姜 にんにく ねぎ にんじん たまねぎ パプリカ 干ししいたけ 小松菜 切干大根 すいか	610	18.0	28.6	2.3
9	金	○ ごはん 鉄火みそ 五色煮 小松菜とさつま揚げの炒め物	★牛乳 みそ ★大豆 豚肉 ★さつま揚げ	米 米油 砂糖 こんにやく じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン 小松菜 干ししいたけ さやいんげん	608	15.3	26.3	2.2
12	月	○ ごはん いかのレモンソース すりごまポテト キャベツとえのきの味噌汁 旬の魚 イカ	★牛乳 ★いか 豚肉 ★豆腐 みそ	米 ★揚げ油 片栗粉 米油 砂糖 じゃが芋 ★白すりごま	たまねぎ にんじん パプリカ 干ししいたけ ピーマン レモン えのきたけ キャベツ	627	17.5	27.3	2.2
13	火	○ 親子丼 なすと厚揚げの味噌汁	鶏もも ★卵 ★牛乳 豚肉 ★厚揚げ みそ	米 砂糖	干ししいたけ たまねぎ なす ねぎ 小松菜 こねぎ	606	18.7	31.2	2.6
14	水	○ 枝豆と塩昆布のご飯 焼きししゃも ひじき入り肉団子の味噌汁	鶏ひき肉 塩昆布 ★牛乳 ★ししゃも 豚ひき肉 ひじき みそ	米 米油 砂糖 片栗粉	にんじん ★枝豆 ねぎ 生姜 大根 小松菜	597	22.3	32.1	3.0
15	木	○ キムチチャーハン ポテトとキャベツのスープ ずんだ餅	豚ひき肉 ★牛乳 ベーコン とり肉	米 米油 砂糖 じゃが芋 白玉団子	にんじん キムチ ピーマン にんにく 生姜 コーン キャベツ パセリ粉 ★枝豆	666	14.4	27.7	3.0
16	金	○ ぶどうパン ポポティ オニオンドレッシングポテト チャカラカ 世界の料理 南アフリカ	★牛乳 豚ひき肉 ★チーズ ベーコン ひよこ豆	★ぶどうパン 米油 砂糖 ★パン粉 じゃが芋	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん コーン セロリ トマト缶 さやいんげん パセリ粉	684	15.8	37.0	2.9
19	月	○ チンジャオロース丼 こめこ 米粉すいとん	豚肉 ★牛乳 とり肉	米 米油 砂糖 片栗粉 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん 干ししいたけ 大根 白菜 ねぎ 小松菜	603	15.9	26.4	2.3
20	火	○ タコライス ゴーヤのカレー炒め もずくスープ 冷凍パイン	豚ひき肉 レンズ豆 ★牛乳 豚肉 ★豆腐 もずく	米 米油 砂糖 片栗粉	にんにく たまねぎ ピーマン トマト缶 生姜 ゴーヤ えのきたけ にんじん ねぎ パインアップル	617	14.5	28.3	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14回

※ 「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

7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	629	16.6	31.0	2.4	323	91	2.3	261	0.42	0.53	35	6.6
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	0.4	0.4	25	4.5以上