

7月 こんだてひょう

令和4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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	○	ごはん カレーふりかけ ぶた肉と厚あげの煮物 キャベツとしめじのいためもの	★牛乳 ★ちりめんじゃこ 豚肉 ★厚揚げ ベーコン	米 米油 こんにやく じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ 小松菜 しめじ キャベツ	561	16.9	31.9	1.4
4 月	○	ごはん 四川豆腐 大根のごまいため	★牛乳 豚肉 みそ ★豆腐	米 米油 砂糖 ★ごま油 片栗粉 ★白すりごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン チンゲンサイ 大根	564	17.2	29.8	2.1
5 火	○	枝豆と塩昆布のごはん ししゃものカレーやき ひじきいり肉団子のみそ汁	とりひき肉 塩昆布 ★牛乳 ★子持 ちししゃも 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	584	20.8	31.3	2.7
6 水	○	キムチチャーハン あげごぼうサラダ サンラータン	豚ひき肉 ★牛乳 とり肉 ★豆腐	米 砂糖 ★揚げ油 米油 片栗粉 ★ごま油	にんじん キムチ ピーマン ごぼう もやし 生姜 大根 しめじ 白菜 ねぎ チンゲンサイ	599	14.7	35.8	2.5
7 木	○	まぜいなり寿司 七夕汁 おかしな目玉やき	★油揚げ ★牛乳 寒天	砂糖 米 ★そうめん ★カルピス	生姜 にんじん コーン 大根 小松菜 ねぎ ★桃缶	609	11.6	21.4	1.9
8 金	○	きなこあげパン ココロ野菜のシチュー キャベツとソーセージのソテー	★きな粉 ★牛乳 とり肉 ウインナー	★コッペパン ★揚げ油 砂糖 米油 じゃが芋 米油 米粉	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ もやし 小松菜	650	15.3	43.2	2.5
11 月	○	ごはん いかのレモンソース カラフル野菜いため チンゲン菜ときのこのみそ汁	★牛乳 ★いか ベーコン ★油揚げ みそ	米 ★揚げ油 片栗粉 砂糖 米油 じゃが芋	レモン にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 大根 たまねぎ しめじ チンゲンサイ	609	16.4	29.0	2.4
12 火	○	チンジャオロース丼 パリパリワンタンサラダ	豚肉 ★牛乳	米 砂糖 片栗粉 ★揚げ油 ★ワンタンの皮 米油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ ピーマン 黄パプリカ キャベツ 大根	584	15.1	31.9	1.6
13 水	○	五目あんかけやきそば にらともやしのスープ 水ようかん	豚肉 ★えび ★牛乳 ベーコン ★豆腐 寒天	★中華めん 砂糖 片栗粉 米油 春雨 あんこ	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん もやし たまねぎ 白菜 チンゲンサイ にら	599	19.1	29.9	3.4
14 木	○	ごはん 白身魚のパン粉やき 野菜の塩昆布いため 冬瓜のみそ汁	★牛乳 ★ホキ みそ 塩昆布 豚肉 ★豆腐	米 ★パン粉 米油 ★マヨネーズ(卵不使用) じゃが芋	パセリ粉 キャベツ にんじん とうがん 小松菜 ねぎ	591	18.3	32.6	2.1
15 金	○	夏野菜カレー 野菜のオレンジマリネ とうもろこし	とりもも ★牛乳	米 じゃが芋 米油 砂糖 米粉 ざらめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん きゅうり 大根 赤パプリカ オレンジジュース コーン	677	12.8	32.4	2.3
19 火	○	ミートソーススパゲティ 野菜とレンズ豆のスープ	豚ひき肉 ★牛乳 ウインナー レンズ豆	★スパゲッティ オリーブ油 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン セロリ トマトピューレ トマト缶 キャベツ 小松菜	610	18.2	31.6	2.7
20 水	○	ジュシー 人参のしりしり もずくスープ すいか	豚肉 刻み昆布 ★牛乳 ★ツナ とり肉 もずく	米 砂糖 米油 じゃが芋 片栗粉	生姜 にんじん 干しいたけ こねぎ さやいんげん にんにく ねぎ ★すいか	646	14.9	29.3	2.6

※給食回数13回 ※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。*アレルギー対応のある食材に★がついています。

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	606	16.2	31.6	2.3	332	92	2.2	238	0.28	0.44	16	5.9

おも やさい さんち がつ きゅうしよく 主な野菜の産地 6月の給食

たま 玉ねぎ	ひょうごけん 兵庫県	ピーマン	いばらきけん 茨城県	なつ 夏みかん	くまもとけん 熊本県	ニ ラ	とちぎけん 栃木県	さと いち 里 芋	えひめけん 愛媛県
にん じん 人参	とくしま けん 徳島県	しょうが	こうちけん 高知県	たい こん 大 根	ほっかいどう 北海道	ブロックリー	ながさきけん 長崎県	チンゲンサイ	いばらきけん 茨城県
じゃが芋	ながさきけん 長崎県	にんにく	あおもりけん 青森県	もやし	とちぎけん 栃木県	ごぼう	みやぎけん 宮崎県	こまつ な 小松菜	ねりまく 練馬区
ね ぎ	いばらきけん 茨城県	もやし	とちぎけん 栃木県	パプリカ	いばらきけん 茨城県	きゅうり	ぐんまけん 群馬県	キャベツ	ねりまく 練馬区