

# 7月 こんだてひょう

令和5年度 向山小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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)
3	月	ごはん 牛乳 ひじきとゆかりのふりかけ 甘辛とり大根 ジャガ芋と玉ねぎのみそ汁	★牛乳 ひじき とり肉 ★豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 米油 でん粉 じゃが芋	生姜 大根 にんじん たまねぎ ねぎ	554	16.0	27.0	2.4
4	火	練馬スパゲティ 牛乳 ポテトの細切り炒め すいか	★まぐろ缶 のり ★牛乳 ベーコン	★スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく 大根 にんじん 赤パプリカ ★すいか	609	16.5	29.9	2.6
5	水	塩昆布ごはん 牛乳 ししゃものカレー焼き ひじき入り肉団子のみそ汁	とりひき肉 塩昆布 ★牛乳 ★ししゃも ぶたひき肉 ひじき みそ	米 米油 砂糖 片栗粉	にんじん ねぎ 生姜 大根 小松菜	576	18.9	33.1	2.5
6	木	ごはん 牛乳 四川豆腐 大根のごま炒め きのこの中華すまし汁	★牛乳 ぶた肉 みそ ★豆腐 とり肉 ★油揚げ	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 えのきたけ チンゲンサイ 干しいたけ 大根 ピーマン もやし しめじ 小松菜	621	18.0	33.3	2.5
7	金	夏野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ とうもろこし	とり肉 ★牛乳	米 ジャガ芋 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 コーン キャベツ きゅうり 赤パプリカ	690	12.8	32.6	2.2
10	月	野菜あんかけ焼きそば 牛乳 スーミータン	ぶた肉 ★牛乳 とり肉 ★卵	★中華めん 米油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく 干しいたけ ねぎ たけのこ にんじん もやし 白菜 たまねぎ チンゲンサイ コーン	564	18.4	30.2	3.0
11	火	きびごはん 牛乳 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 ジャガ芋	レモン にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 大根 しめじ たまねぎ チンゲンサイ	609	16.4	28.8	2.3
12	水	キムチチャーハン 牛乳 ごぼうサラダ サンラータン風スープ	ぶたひき肉 ★牛乳 ぶた肉	米 米油 砂糖 片栗粉	にんじん キムチ ピーマン ねぎ ごぼう もやし 小松菜 キャベツ たまねぎ 干しいたけ えのきたけ チンゲンサイ	581	15.5	33.1	2.3
13	木	まぜいなり寿司 牛乳 こしね汁 レモンゼリー	★油揚げ ★牛乳 ★豆腐 みそ 寒天	砂糖 米 里芋 こんにゃく 米油	生姜 にんじん コーン 小松菜 ねぎ 干しいたけ レモン	573	13.5	26.6	2.1
14	金	コッペパン 牛乳 チキンパルミジャーノ 人参とコーンのサラダ 野菜とレンズ豆のスープ	★牛乳 とり肉 ウィンナー レンズ豆	★丸パン ★小麦粉 ★パン粉 ★揚げ油 米油 片栗粉 砂糖 ジャガ芋	にんにく たまねぎ トマト缶 コーン にんじん きゅうり キャベツ レモン セロリ 小松菜	667	20.3	33.2	2.7
18	火	チンジャオロース丼 牛乳 パリパリワンタンサラダ	ぶた肉 ★牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ★ワンタンの皮 ★揚げ油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ ピーマン 大根 赤パプリカ キャベツ	585	15.1	31.8	1.6
19	水	きびごはん 牛乳 白身魚のみそマヨ焼き 野菜の塩昆布炒め 冬瓜のみそ汁	★牛乳 ★ホキ みそ 塩昆布 ぶた肉 ★豆腐	米 きび ★マヨネーズ(卵なし) 砂糖 米油 ジャガ芋	キャベツ にんじん とうがん 小松菜 ねぎ	545	19.6	28.4	2.4
20	木	ジュースー 牛乳 人参とこんにゃくのシリシリ炒め もずくスープ 冷凍みかん または 冷凍パイナップル	ぶた肉 刻み昆布 ★牛乳 とり肉 もずく	米 米油 砂糖 ジャガ芋 こんにゃく 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 みかん パイナップル	597	13.7	25.1	2.2

※ 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

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※ 「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	597	16.5	30.4	2.4	319	92	2.1	254	0.27	0.45	17	5.9
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