令和5年　　7月献立表

光が丘夏の雲小学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	たこんぶごはん ぎゅうにゅう こんさいたっぷりあつやきたまご はたけじる	たこ きざみこんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく みそ	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう しょうが きりぼしだいこん はねぎ だいこん しめじ こまつな ねぎ	621	18.7	35.2	3.1
4	火	ガパオライス ぎゅうにゅう しろいんげんのトマトスープ	とりひきにく こうやどうふ だいず ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン セロリー にんじん キャベツ トマトピューレ	651	18.7	29.7	2.3
5	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそいためどんのぐ あぶらあげのカリカリサラダ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま しらたまだんご	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ きくらげ セロリー しょうが にんにく ピーマン コーン こまつな みかんかん パインアップルかん ももかん	694	13.9	21.4	2.0
6	木	むぎごはん ぎゅうにゅう シーホードウフ スナックゴーヤ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ひよこまめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ トマトかん ねぎ にら ゴーヤ	616	15.6	30.1	1.6
7	金	コーンちゃめし ぎゅうにゅう さばのレモンソース ごしきのたんざくサラダ あまのがわスープ	ぎゅうにゅう さば わかめ とりにく	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら かたくりこ しろごま ビーフン トック	コーン レモン だいこん にんじん きゅうり きピーマン たまねぎ ほししいたけ こまつな	628	16.8	32.7	3.1
10	月	ししじゅーしー ぎゅうにゅう ゴーヤーチャンプルー おきなわもずくのスープ	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう たまご とうふ かつおぶし もずく	こめ こめぬかあぶら さとう	しょうが ねぎ にんじん ゴーヤ えのきたけ	596	17.1	38.5	2.9
11	火	ミルクパン ぎゅうにゅう ムサカ（ギリシャ） レヴィスィア（ひよこまめのスープ）	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ ベーコン とりにく ひよこまめ	ミルクパン じゃがいも こめぬかあぶら マーガリン こむぎこ	なす たまねぎ トマトピューレ にんにく しょうが にんじん キャベツ パセリ	561	17.5	39.9	2.8
12	水	しょうがごはん ぎゅうにゅう にんじんのじゃこいため トマトとオクラのにくじゃが	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しらたき ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ トマト オクラ	619	16.2	28.9	2.6
13	木	ごはん ぎゅうにゅう しゃけのなんぶやき やさいのこぶづけ さつまじる	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう くろごま こめぬかあぶら こんにゃく さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	581	18.9	27.7	1.8
14	金	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう だいこんサラダ くだもの（れいとうみかん）	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう マーガリン こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ズッキーニ かぼちゃ トマトかん だいこん きゅうり みかん りんご	652	11.3	28.4	2.0
18	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのかばやき ぶたにくとやさいのいために けんちんじる	ぎゅうにゅう あじ ぶたひきにく あつあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう しろごま こめぬかあぶら こんにゃく さといも	しょうが キャベツ にんじん こまつな だいこん ねぎ	638	17.4	28.9	2.3
19	水	ジャージャーめん コーヒーぎゅうにゅう きりぼしだいこんのナムル くだもの（すいか）	ぶたひきにく だいず みそ コーヒーぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん もやし きりぼしだいこん キャベツ きゅうり すいか	622	17.3	24.5	3.0
20	木	むぎごはん ぎゅうにゅう いかとちくわのかきあげ かきあげのたれ キャベツのからしあえ なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう いか　ちくわ たまご あおのり あつあげ みそ	こめ おおむぎ こむぎこ こめこ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	634	15.0	28.4	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

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	624	16.4	30.2	2.5	339	98	2.3	215	0.29	0.42	15	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	0.40	0.40	25	4.5以上

家庭配布用献立表の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版（７訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。