令和5年　　7月献立表

石神井小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(%)	だし
3	月	★黒糖パン(コッペ) ★牛乳 ★夏野菜のｽﾊﾟﾆｯｼｭオムレツ ABCスープ	★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご とりにく	★くろざとうパン こめぬかあぶらじゃがいも マヨネーズ（たまごなし） さとう マカロニ	たまねぎ なす ズッキーニ あかピーマン パセリ にんにく にんじん キャベツ こまつな	538	17.7	とり
4	火	★鶏飯 ★牛乳 フライドポテト 小松菜のごま炒め	とりにく ★たまご のり ★ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ さとう しろごま あぶら じゃがいも ごまあぶら	ほししいたけ にんじん たくあん さやいんげん にんにく もやし こまつな	484	16.7	とり こんぶ
5	水	チリコンカルネライス ★牛乳 コーンサラダ	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら こめこ こむぎこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー トマトかん キャベツ きゅうり コーン	539	15.6	とり
6	木	ごはん ★牛乳 ★さばの幽庵焼き(ゆず風味) ゆかり和え かぼちゃのみそ汁	★ぎゅうにゅう ★さば みそ	こめ	ゆず キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	514	18.4	かつお こんぶ
7	金	★ちらしずし ★牛乳　七夕汁 きらきらゼリー	とりにく あぶらあげ ★えび ★たまご のり ★ぎゅうにゅう アガー	こめ さとう こめぬかあぶら かたくりこ そうめん・ひやむぎ やきふ	にんじん ほししいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん だいこん オクラ みかんかん ももかん	490	17.1	かつお こんぶ
10	月	わかめご飯 ★牛乳 ★ししゃものﾋﾟﾘ辛焼き すいとん	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう ★ししゃも ぶたにく	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら こむぎこ しらたまこ こんにゃく	ごぼう だいこん にんじん こまつな	511	17.5	かつお こんぶ
11	火	ごまご飯 ★牛乳 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 わかめサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ わかめ	こめ しろごま こめぬかあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	554	15.9	かつお
12	水	チキンカレーライス(ﾊﾞﾀｰ不使用) ★牛乳 キャベツサラダ	とりにく ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり レモン	601	13.8	とり
13	木	ごはん ★牛乳　鶏のから揚げ 磯香和え　ごまみそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ しろすりごま	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	600	16.8	かつお こんぶ
14	金	★高菜卵炒飯 ★牛乳 坦々春雨スープ さくらんぼ	ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう はるさめ しろごま	にんにく しょうが たかなづけ にんじん ねぎ たまねぎ はくさい にら さくらんぼ	491	14.8	とり
18	火	★トマトとツナのスパゲッティ ★牛乳 むしとうもろこし ★キャロットケーキ	★まぐろ ★ぎゅうにゅう ★たまご	スパゲティ オリーブゆ さとう ★バター こむぎこ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん トマトペースト パセリ とうもろこし	748	14.8	―
19	水	ごはん ★牛乳 ★目鯛の塩こうじ焼き 野菜のからし和え じゃがいものみそ汁	★ぎゅうにゅう ★めだい みそ	こめ さとう じゃがいも	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ コーン	471	20.0	かつお こんぶ
20	木	マーボー豆腐丼 ★ジョア チンゲンサイのスープ 小玉すいか1/16	ぶたひきにく みそ とうふ ★ジョア	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にら ひらたけ チンゲンサイ すいか	517	14.6	とり

※　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

★･･･食物アレルギー対応を行っている食材、献立

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	543	16.3	29.1	2.3	336	79	1.9	203	0.24	0.43	12	4.9

※　栄養量は中学年(3,4年生)の量を記載しています