

7月 献立表

平成 27 年度

石神井東小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	水	牛乳 ・ごはん ・さわらのかんこくふうやき ・ゴウヤのあげに・チゲスープ	さわら、豚肉、木綿豆腐、★ たまご、絹ごし豆腐、赤みそ、 白みそ、★牛乳	米、麦、砂糖、片栗粉、ごま (いり)、ごま油、油	にんじん、にら、にんにく、しょ うが、ねぎ、ゴーヤ、 もやし、キムチ漬け、はくさ い、えのきたけ、玉ねぎ	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.7 g
2	木	牛乳 ・しろゴマあげパン ・はくさいとえびだんごのスープ・コーンポテト	かつお削り節、★えび、鶏肉 ひき肉、★たまご、★牛乳	ミルクパン、砂糖、グラニュー 糖、はるさめ、パン粉、かたく り粉、じゃがいも、ごま(すり)、 油	にんじん、こまつな、はくさい、 たけのこ、玉ねぎ、しょうが、 コーン	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2 g
3	金	牛乳 ・にんじんごはん ・れんこんとだいずのつくね・ひとしおきゅうり ・チンゲンサイととうふのスープ	大豆、豚ひき肉、鶏肉ひき肉、 押し豆腐、★たまご、鶏肉、 絹ごし豆腐、★牛乳	米、麦、パン粉、砂糖、ごま 油、ごま(いり)、油	にんじん、しそ葉、チンゲン ツアイ、れんこん、きゅうり、 しょうが、玉ねぎ	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.1 g
6	月	牛乳 ・ごはん ・たらのさざれやき・じゃがいもきんぴら ・みそしる(だいこん・こまつな)	★たら、かつお削り節、絹ごし 豆腐、白みそ、赤みそ、★牛 乳	米、麦、じゃがいも、つきこ ん、砂糖、マヨネーズ、油	にんじん、こまつな、ごぼう、 だいこん、ねぎ	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g
7	火	牛乳 ・ちらしずし ・あまのがわスープ・デラウェア	油揚げ、★たまご、豚肉、か まぼこ、★牛乳、こんぶ、刻 みのり	米、砂糖、はるさめ、焼きふ、 ごま(いり)、油	にんじん、★さやいんげん、こ まつな、たけのこ、干し椎茸、 かんぴょう(乾)、デラウェア	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.7 g
8	水	牛乳 ・えだまめごはん ・ししゃものみりんやき・みそしる(なす、あぶらあげ)	鶏肉、油揚げ、かつお削り節、 枝豆、赤みそ、白みそ、★牛 乳、★ししゃも	米、麦、砂糖、油、ごま(いり)	にんじん、こまつな、玉ねぎ、 なす	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.9 g
9	木	牛乳 ・まるパン ・さけフライ・パセリポテト・やさいとコーンのスープ	さけ、★たまご、鶏肉	丸パン、小麦粉、パン粉、 じゃがいも、砂糖、油、★パ ター	にんじん、こまつな、玉ねぎ、 キャベツ、コーン	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g
10	金	牛乳 ・キラキラピラフ ・ベーコンととうがんのクリームスープ ・むしとうもろこし	ベーコン、★えび、★牛乳	米、麦、小麦粉、★バター、 油	にんじん、青ピーマン、赤ピー マン、玉ねぎ、マッシュルー ム、コーン、黄ピーマン、 とうがん	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.6 g
13	月	牛乳 ・ごはん ・あげなすといんげんのみそいため ・トマトたまごのスープ	豚ひき肉、赤みそ、鶏肉、★ たまご、★牛乳	米、麦、砂糖、じゃがいも、か たくり粉、油	★さやいんげん、にんじん、ト マト、なす、玉ねぎ	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.1 g
14	火	牛乳 ・たまごトースト ・ボルシチ・すいか	★たまご、豚肉、大豆、★牛 乳、ピザチーズ、生クリーム	食パン、じゃがいも、マヨネー ズ、油	にんじん、玉ねぎ、にんにく、 キャベツ、すいか	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.7 g
15	水	牛乳 ・とうきびごはん・むしぶたのごまだれソース ・やさいのソテー・みそしる(だいこん、とうふ)	豚ロース、かつお削り節、絹ご し豆腐、白みそ、赤みそ、★ 牛乳	精米もち米 上白糖 ごま(すり) ごま油、油	にんじん、さやエンドウ、こまつ な、コーン、しょうが、キャベ ツ、だいこん	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.7 g
16	木	牛乳 ・ジャージャーめん ・ちゅうかコーンスープ	豚ひき肉、赤みそ、八丁み そ、★たまご、★牛乳、わか め	中華めん、砂糖、かたくり粉、 じゃがいも、ごま油、ごま(い り)、油	にんじん、にんにく、しょうが、 ねぎ、干し椎茸、たけのこ、も やし、きゅうり、玉ねぎ、コー ン	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.9 g
17	金	牛乳 ・なつやさいカレー ・カラフルピクルス・れいとうみかん	豚肉、★牛乳	米、麦、じゃがいも、小麦粉、 さらめ糖、砂糖、油、★パ ター	にんじん、★さやいんげん、赤 ピーマン、にんにく、しょうが、 玉ねぎ、なす、だいこん、きゅ うり、黄ピーマン、冷凍みかん	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.6 g

※食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などありましたら、学校にお寄せください。

学校給食 摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均 基準	643	25.9	21.7(3.37)	353	2.3	228	0.28	0.39	16	4.7	2.8
摂取 基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク

