

令和元年

7月献立表

石神井東小学校

| 実施日 日 曜 | 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 | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 1 月 | ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす わかめスープ | ぎゅうにゅう | ぶたひきにく みそ とりにく | こめ おおむぎ こめあぶら さとう | かたくりこ ごまあぶら じゃがいも ごま | にんにく しょうが にんじん(ね) | ほししいたけ なす ねぎ にら たまねぎ | 591 | 16.2 | 26.6 | 2.9 |
| 2 火 | おやこどん ぎゅうにゅう いんげんいりごまあえ | とりにく | たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ | こめ おおむぎ さとう しろすりごま | | ほししいたけ にんじん(ね) たまねぎ | グリーンピース キャベツ さやいんげん もやし | 604 | 17.0 | 29.8 | 2.2 |
| 3 水 | とうきびごはん ぎゅうにゅう とうふとえびのケチャップに だいずとごさかなのかわりあげ | ぎゅうにゅう | とりにく とうふ えび みそ だいず かたくちいわし | こめ もちごめ しろごま こめあぶら さとう | かたくりこ ごまあぶら | コーン にんにく しょうが にんじん(ね) | ほししいたけ たけのこ たまねぎ はくさい グリーンピース | 641 | 19.1 | 26.5 | 3.5 |
| 4 木 | ごもくあなごのひつまぶし ぎゅうにゅう たなばたじる デラウェア | ぶたひきにく | あぶらあげ あなご たまご ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ | こめ おおむぎ こめあぶら さとう そうめん やきふ | | ごぼう ほししいたけ さやえんどう | にんじん(ね) こまつな ぶどう | 573 | 15.8 | 27.5 | 2.4 |
| 5 金 | セルフフィッシュバーガー ぎゅうにゅう ABCスープ ポテトサラダ | さけ | ぎゅうにゅう とりにく | コッペパン こむぎこ パンこ こめあぶら | マカロニ じゃがいも | にんじん(ね) たまねぎ こまつな きゅうり | | 692 | 17.9 | 27.7 | 3.1 |
| 8 月 | ちゅうかどん ぎゅうにゅう ベーコンとポテトのスープ | ぶたにく | えびいかに ぎゅうにゅう ベーコン | こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ | ごまあぶら じゃがいも | にんにく しょうが にんじん(ね) たまねぎ | ほししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ こまつな | 585 | 16.3 | 23.8 | 3.2 |
| 9 火 | とりごぼうごはん ぎゅうにゅう ししゃものみりんやき ひつつみじる | とりにく | あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく | こめ おおむぎ しらたき さとう ごま | しらたまだんご | ごぼう しょうが にんじん(ね) | だいこん(ね) はくさい ほししいたけ こまつな ねぎ | 602 | 16.1 | 23.8 | 2.8 |
| 10 水 | チリビーンズドック ぎゅうにゅう むしとうもろこし トックススープ | ぶたひきにく | だいず ぎゅうにゅう ぶたにく | コッペパン こめあぶら ごま トック | ごまあぶら | にんにく たまねぎ とうもろこし | ほししいたけ にんじん(ね) だいこん(ね) こまつな | 597 | 16.8 | 31.5 | 2.9 |
| 11 木 | ごはん ぎゅうにゅう アジフライ やさいのあさづけ とうふとわかめのみそしる | ぎゅうにゅう | あじ たまご とうふ わかめ みそ | こめ おおむぎ こむぎこ パンこ こめあぶら | | きゅうり かぶ(ね) にんじん(ね) | たまねぎ | 616 | 17.7 | 25.6 | 3.1 |
| 12 金 | だいずとごぼういりドライカレー ぎゅうにゅう ひじきいりツナコーンサラダ こだますいか | ぶたひきにく | だいず ぎゅうにゅう ひじき まぐろかん | こめ おおむぎ こめあぶら パター こむぎこ | さとう | しょうが にんにく セロリー にんじん(ね) | たまねぎ ごぼう グリーンピース キャベツ もやし コーン すいか | 672 | 13.9 | 29.9 | 2.1 |
| 13 土 | えだまめごはん ぎゅうにゅう とりにくのかんこくふうやき なつやさいのみそしる | とりにく | あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう みそ | こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま | ごまあぶら じゃがいも | にんじん(ね) えだまめ にんにく しょうが | ねぎ とうがなん なす さやいんげん | 609 | 17.7 | 34.7 | 3.3 |
| 16 火 | ごはん ぎゅうにゅう ごもくにくじゃが しらすとあおりのふりかけ ゴーヤのからあげ | ぎゅうにゅう | ぶたにく さつまあげ しらすぼし あおりの | こめ おおむぎ こめあぶら しらたき | じゃがいも さとう ごま かたくりこ | たまねぎ にんじん(ね) たけのこ | ほししいたけ ゴーヤ | 591 | 15.5 | 24.1 | 2.1 |
| 17 水 | ホイコウロウどん ぎゅうにゅう トマトとたまごのスープ 冷凍みかん | ぶたにく | みそ ぎゅうにゅう とりにく たまご | こめ おおむぎ こめあぶら さとう | かたくりこ ごまあぶら じゃがいも | にんにく しょうが キャベツ にんじん(ね) | ピーマン ねぎ ほししいたけ たまねぎ トマト みかん | 628 | 15.4 | 24.1 | 3.0 |
| 18 木 | みそラーメン ぎゅうにゅう うずらのたまごのあまからに おかしなおかしなめだまやき | みそ | ぶたにく ぎゅうにゅう うずらたまご アガー | ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら ラード | さとう しろすりごま | にんにく しょうが ねぎ たまねぎ | にんじん(ね) はくさい もやし チンゲンサイ ももかん | 627 | 14.9 | 28.9 | 3.5 |

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14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 | 616 | 16.4 | 27.5 | 2.9 | 326 | 96 | 2.2 | 244 | 0.37 | 0.51 | 27 | 4.7 |
| 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 | 20 | 5以上 |