

令和2年

7月献立表

石神井東小学校

実施日	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	水	とりにくのてりやきどん ★ぎゅうにゅう やさいのみそしる	とりにく ★ぎゅうにゅう みそ		こめ おおむぎ こんにやく さとう かたくりこ じゃがいも		しょうが にんじん たまねぎ だいこん ねぎ		581	16.9	22.2	2.3
2	木	チャーハン ★ぎゅうにゅう トックスープ	やきふた えび ★ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ おおむぎ こめあぶら トック ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん ねぎ グリーンピース ほししいたけ たまねぎ だいこん ごまつな		539	14.2	21.4	2.6
3	金	えだまめごはん ★ぎゅうにゅう さけのこうみやき さわにわん	★ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ		こめ もちごめ さとう		えだまめ ねぎ しょうが だいこん にんじん ほししいたけ ごまつな		537	20.3	24.3	2.6
6	月	★キーマカレー ★ぎゅうにゅう キャベツとツナのソテー	ぶたひきにく だいず ★チーズ ★ぎゅうにゅう まぐろかん		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ★バター ごむぎこ		にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ もやし		673	14.7	31.6	2.5
7	火	かつおとしょうがのたきごみごはん ★ぎゅうにゅう たなばたじる ★れいとうみかん	かつお ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ こめあぶら さとう しろうごま やきふ そうめん・ひやむぎ		しょうが にんじん だいこん ほししいたけ ごまつな ★みかん		587	13.2	20.4	2.0
8	水	ちゅうかどん ★ぎゅうにゅう わかめスープ	ぶたにく えび いか ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ		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 しろうごま		にんにく しょうが にんじん 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		522	18.2	23.4	2.6
9	木	★ホットドック ★ぎゅうにゅう ★コーンポタージュスープ	ウインナー ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム		★コッパパン さとう こめあぶら じゃがいも ★バター ごむぎこ		たまねぎ にんじん コーン		642	13.8	44.3	3.9
10	金	ごはん ★ぎゅうにゅう マーボーなす ★トマトとたまごのスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ 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 にんじん ほししいたけ なす ねぎ たら たまねぎ ごまつな トマト		586	15.3	26.1	2.9
13	月	とうきびごはん ★ぎゅうにゅう ごまつなときのこのガーリックソテー ラタトゥイユスープ	★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく		こめ おおむぎ しろうごま こめあぶら オリーブゆ		コーン にんにく にんじん しめじ ごまつな たまねぎ ズッキーニ なす マッシュルーム トマトかん		563	12.9	28.0	2.7
14	火	バリエア ★ぎゅうにゅう バジマカロニスープ	いか えび ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず		こめ おおむぎ オリーブゆ こめあぶら じゃがいも マカロニ		にんにく たまねぎ あかピーマン きピーマン ピーマン トマトかん マッシュルーム にんじん ごまつな		577	14.7	23.1	1.9
15	水	★じゃこわかめごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものなんばんづけ とうがんのみそしる	★たづくり たきごみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★ししゃも ぶたにく とうふ みそ		こめ おおむぎ しろうごま かたくりこ こめあぶら さとう		ねぎ たまねぎ にんじん きピーマン しょうが とうがん		613	17.2	28.3	3.0
16	木	チンジャオロースどん ★ぎゅうにゅう かぶのスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう 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		にんにく しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ ほししいたけ あかピーマン きピーマン かぶ かぶ (は)		522	16.6	24.3	2.2
17	金	★ココアパン ★ぎゅうにゅう ★シェパードパイ レタスとベーコンのスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン とりにく		★ココアパン じゃがいも ★バター こめあぶら		にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ しめじ レタス ごまつな		623	15.7	37.1	2.9
20	月	ごまごはん ★ぎゅうにゅう いかのやさいあますあんかけ はくさいスープ	★ぎゅうにゅう いか とりにく		こめ おおむぎ しろうごま あぶら かたくりこ こめあぶら さとう		たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ はくさい		598	16.1	27.4	3.1
21	火	★カレーピラフ ★ぎゅうにゅう ★ベーコンととうがんのカレー	とりにく ★ぎゅうにゅう ベーコン		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ★バター じゃがいも		たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース とうがん パセリ		615	13.6	27.8	3.0
22	水	★ピザトースト ★ぎゅうにゅう ちゅうかすいとん	ベーコン ★チーズ ★ぎゅうにゅう ぶたにく		★しょくパン こめあぶら しらたまだんご ごまあぶら		にんにく たまねぎ ピーマン トマトピューレ にんじん ねぎ もやし たら		549	15.3	35.4	3.2
27	月	ピピンパ ★ぎゅうにゅう くきわかめスープ	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ		こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう ごまあぶら なたねあぶら はるさめ		にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし ごまつな はくさい		597	15.1	28.5	2.7
28	火	こうやどうふのそぼろどん ★ぎゅうにゅう とんじる	とりにく とうふ ★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも こんにやく		しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ ごまつな		613	18.3	29.7	2.8
29	水	★やきにくカーリクライス ★ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら ★バター さとう ごまあぶら		にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ もやし たら		538	15.0	29.8	2.3
30	木	あんかけやしそば ★ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	ぶたにく いか えび ★ぎゅうにゅう		こめあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ		しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ コーン		611	17.8	29.5	2.6
31	金	★なつやすいかカレー ★ぎゅうにゅう ★じゃこいりおんやさいサラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ★バター ごむぎこ ざらめ さとう ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん かぼちゃ なす トマト もやし キャベツ		619	15.6	25.4	2.4

※ 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21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	586	15.7	28.2	2.7	312	77	1.7	243	0.37	0.47	26	3.8
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