

令和3年

7月献立表

石神井東小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		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 木	★ハムチーズトースト ★ぎゅうにゅう ★チリコンカン ★メロン	ハム ★チーズ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく きんときまめ	★しよくパン マヨネーズ こめあぶら こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ ★メロン	637	16.4	42.7	3.2			
2 金	ごはん ★ぎゅうにゅう ★いんげんいりごまあえ いかとぶたにくのもの	★ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく いか	こめ おおむぎ さとう ★しろすりごま こめあぶら かたくりこ	にんじん キャベツ さやいんげん もやし ねぎ しょうが はくさい ほししいたけ こまつな	593	16.4	32.8	1.9			
5 月	★カレーピラフ ★ぎゅうにゅう パセリポテト ★ABCスープ	とりにく ウィンナー ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース パセリ にんじん こまつな	616	16.7	27.3	2.9			
6 火	ぶたにくとこんぶのごはん ★ぎゅうにゅう さかなのみそマヨネーズやき みそしる	ぶたにく あぶらあげ こんぶ ★ぎゅうにゅう ホキ みそ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが パセリ だいごん	610	19.3	32.9	3.4			
7 水	★えびいりちらしずし ★ぎゅうにゅう たなぼたじる ★りんごゼリー	★えび あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりにく アカー	こめ おおむぎ さとう やきふ そうめん	にんじん ほししいたけ かんぴょう グリーンピース きピーマン こまつな ねぎ りんごジュース	614	17.3	21.8	3.4			
8 木	ごはん ★ぎゅうにゅう ★ゴウヤチャンプルー ★とうがんスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ★たまご かつおぶし とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら さとう	ゴーヤ にんじん たまねぎ いら にんにく とうがん こまつな	627	19.8	32.2	1.5			
9 金	ガバオライス ★ぎゅうにゅう もやしのスープ	ぶたひきにく とりひきにく だいず ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう はるさめ	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん もやし いら	607	18.6	32.8	2.7			
12 月	★とうきびごはん ★ぎゅうにゅう ★やしししゃも つくねいりみそしる	★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも とりひきにく みそ	こめ もちごめ ★しろごま かたくりこ	コーン しょうが ねぎ だいごん にんじん たまねぎ こまつな	616	19.3	25.3	3.0			
13 火	★なすとトマトのスパゲティ ★ぎゅうにゅう ★れいとうみかん	ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん なす ★みかん	605	16.4	32.0	1.6			
14 水	のぎわなチャーハン ★ぎゅうにゅう てづくりワントンスープ	ぶたにく ハム ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら さとう ワントンのかわ	しょうが ねぎ にんじんのぎわな はくさい もやし にんにく いら	645	17.3	34.6	2.8			
15 木	★チリピーンズライス ★ぎゅうにゅう コーンいりやさいスープ	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ コーン	618	16.0	28.7	2.5			
16 金	ごはん ★ぎゅうにゅう にくどうふ やさいののりあえ	★ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ のり かつおぶし	こめ おおむぎ しらたき やきふ さとう	たまねぎ にんじん もやし こまつな	623	20.0	29.0	1.4			
19 月	★なつやさいカレー ★ぎゅうにゅう キャベツとツナのソテー	ぶたにく ★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 こむぎこ ざらめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん なす トマト キャベツ もやし	639	14.9	27.3	2.1			
20 火	ピビンバ ★ぎゅうにゅう ちゅうかすいとん	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう ごまあぶら しらたまだんご	にんにく しょうが たけのこ にんじん もやし こまつな はくさい たまねぎ いら	639	15.9	32.1	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	621	17.4	30.8	2.5	325	86	2.2	250	0.46	0.51	23	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	25	4.5以上