

# 令和4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				
日	曜		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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	金	かやくご飯 牛乳 擬製豆腐 どさんこ汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ひじき たまご ぶたにく わかめ みそ	せいはいくまい もちごめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも バター	にんじん ごぼう たけのこ ねぎ ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ たまねぎ コーン チンゲンサイ	591	18.1	30.6	2.1	
4	月	メキシカンピラフ 牛乳 パリパリサラダ ほうれん草のクリームコーンスープ	ぶたひきにく ウインナー ぎゅうにゅう ハム とりにく	せいはいくまい おおむぎ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン パセリ キャベツ きゅうり こまつな にんにく しょうが しめじ ほうれん草	670	12.4	35.9	2.4	
5	火	ごはん 牛乳 白身魚のチリソース いとかんてん やさい 糸寒天と野菜のあえもの おろし汁	ぎゅうにゅう たら かんてん ツナ ぶたにく あぶらあげ こんぶ	せいはいくまい かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう しろこま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな はくさい たまねぎ えのきたけ だいこん	583	18.3	27.6	2.0	
6	水	チリビーンズトースト 牛乳 ジャーマンポテト かぼちゃのポタージュ	とりひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう ぶたひきにく なまクリーム	しょくパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ コーン さやいんげん かぼちゃ	655	15.7	43.7	3.0	
7	木	ひじきおこわ 牛乳 さばの味噌煮 たなはたじり 七タ汁 ももゼリー	とりひきにく ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ こんぶ かんてん	せいはいくまい もちごめ あぶら さとう そうめん やきふ ももジュース	にんじん しめじ たけのこ えだまめ しょうが キャベツ たまねぎ だいこん こまつな ねぎ コーン ももかん	652	17.2	26.9	2.1	
8	金	麻婆なす丼 牛乳 きゅうりともやしの中中華あえ とうがん 冬瓜のスープ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あぶらあげ とうふ	せいはいくまい あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろこま	なす しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ たら ほししいたけ もやし キャベツ きゅうり チンゲンサイ はくさい とうがん えのきたけ こまつな	581	16.2	27.6	2.5	
11	月	シシジューシー 牛乳 豆腐チャンプルー もずくのスープ	ぶたひきにく きざみこんぶ 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 もずく あつあげ	せいはいくまい あぶら こんにゃく さとう	しょうが にんにく ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ たら はくさい ねぎ もやし こまつな しめじ	575	19.8	29.6	2.3	
12	火	練馬スパゲッティ 牛乳 カラフルサラダ りんごのケーキ	ツナ のり ぎゅうにゅう ひよこまめ たまご	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう バター	ねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん ピーマン きピーマン たまねぎ りんごかん りんごジュース	704	14.8	31.3	2.6	
13	水	きびごはん 牛乳 キャベツメンチ きざみ こんぶ 刻み昆布の土佐あえ かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず たまご きざみこんぶ かつおぶし とりにく とうふ	せいはいくまい きび あぶら パンこ こむぎこ さとう かたくりこ	たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ にんじん きゅうり こまつな みつば はくさい もやし ほししいたけ	634	17.4	30.5	2.6	
14	木	むぎごはん 牛乳 かつおぶしかけ にく豆腐 こまつな 肉豆腐 小松菜のごまみそあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく やきとうふ あぶらあげ みそ	せいはいくまい おおむぎ さとう しろこま あぶら こんにゃく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ だいこん こまつな	591	18.7	29.8	1.7	
15	金	ぶた 豚キムチチャーハン 牛乳 だいこん 大根じゃこサラダ はるさめ とりだんご 春雨と鶏団子のスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりひきにく きざみこんぶ あぶらあげ だいず	せいはいくまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ しろこま	しょうが にんにく にんじん ねぎ キムチ たら だいこん きゅうり みずな こまつな ごぼう キャベツ	581	16.3	31.0	2.3	
18	月	うみひ 海の日								
19	火	ゆかりとごまのご飯 牛乳 しししゃもの南蛮漬 こんさい 根菜のみそきんぴら なめこ汁	ぎゅうにゅう しししゃも ぶたにく さつまあげ みそ とりにく あつあげ	せいはいくまい しろこま さとう こめあぶら じゃがいも	ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん キャベツ だいこん こまつな なめこ	572	16.6	26.1	2.5	
20	水	チキンカレーライス 牛乳 こたま コールスローサラダ 小玉すいか	とりにく だいず ぎゅうにゅう チーズ	せいはいくまい こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ブロッコリー カリフラワー すいか	617	13.6	30.3	2.0	

※ 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

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
7月平均摂取量	615	16.5%	30.9%	350	2.2	271	0.24	0.37	28	5.2	2.3
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の 13~20%	摂取エネルギー 全体の 20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2未満