

令和5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		17歳*	たんぱく質	脂質	塩分
										(kcal)	(%)	(%)	(g)
3	月		ごはん(麦入り)牛乳 いんげんいりごま和え いかと豚肉の旨煮	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	589	16.4	33.0	1.9			
4	火		夏野菜カレー牛乳 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	621	14.0	26.7	2.1			
5	水		ごはん(麦入り)牛乳 魚の味噌マヨネーズやき ひじきふりかけ かぼちゃ入り味噌汁	ぎゅうにゅう ホキ みそ ひじき かつおぶし ぶたにく	こめ おおむぎ マヨネーズ(卵なし) しろごま こめあぶら さとう こんにゃく	しょうが パセリ かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	546	18.4	26.7	2.5			
6	木		なすとトマトのスパゲティ牛乳 パリパリサラダ	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 しゅうまいのかわ ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん なす トマトかん キャベツ もやし	630	16.6	35.0	2.1			
7	金		えびいりちらし寿司牛乳 七タ汁 冷凍みかん	えび あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく	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 みかん	596	16.3	21.4	3.3			
10	月		ガパオライス牛乳 もやしのスープ	ぶたひきにく とりひきにく だいた 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	579	17.5	31.9	2.6			
11	火		ごはん(麦入り)牛乳 ゴーヤチャンプルー 冬瓜のスープ	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	595	18.8	31.2	1.5			
12	水		とうきびごはん牛乳 小松菜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 こまつな トマトかん たまねぎ ズッキーニ なす マッシュルーム	531	13.7	29.7	2.7			
13	木		ハムチーズトースト牛乳 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	しょくパン マヨネーズ(卵なし) 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	625	16.5	43.5	3.1			
14	金		のぎわな野菜チャーハン牛乳 白菜と鶏団子の春雨スープ	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう ぶたひきにく きざみこんぶ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	しょうが ねぎ にんじんのぎわな たまねぎ はくさい	595	16.0	32.1	2.7			
18	火		ごはん(麦入り)牛乳 肉豆腐 磯辺和え	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 しろたき やきふ さとう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな	629	20.1	28.8	1.4			
19	水		ごはん(麦入り)牛乳 鶏肉の韓国風焼き キャベツと胡瓜のおかか和え 夏野菜の味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし みそ	こめ おおむぎ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり とうがん なす さやいんげん	576	16.7	30.5	2.8			
20	木		チリビーンズライス牛乳 コーン入り野菜スープ おかしなお菓子な半熟卵	ぶたひきにく だいた ぎゅうにゅう とりにく かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう カルピス	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 ももかん	623	14.6	26.1	2.5			

※ 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13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	595	16.6	30.6	2.4	318	83	2.1	197	0.32	0.42	13	4.6
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