

令和2年



7月献立表

石神井西小学校

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 (%)	塩分量 (g)
1 水	練馬スパゲティー 牛乳 フルーツポンチ	まぐろ缶 のり 牛乳 寒天	スパゲッティ 油 砂糖	大根 みかん缶 パインアップル缶 桃缶	649	14.5	1.9
2 木	鶏ごぼろピラフ 牛乳 ポトフ	とり肉 牛乳 豚肉 ウィンナー ベーコン	米 大麦 油 バター ジャガ芋	生姜 ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ パセリ粉	622	15.3	3.0
3 金	ポークストロガノフ 牛乳 きゃべつとツナのソテー	豚肉 生クリーム 牛乳 まぐろ缶	米 大麦 油 バター 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム キャベツ もやし	651	13.1	2.5
6 月	豚肉のしょうが焼き丼 牛乳 具だくさんみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 ジャガ芋	たまねぎ 生姜 りんご缶 大根 にんじん 小松菜	637	18.8	2.3
7 火	七夕ちらし 牛乳 星麩のすまし汁	あなご 卵 のり 牛乳 とり肉 豆腐	米 砂糖 油 焼きふ そうめん	かんぴょう 干しいたけ にんじん さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜	562	15.6	3.0
8 水	キムチチャーハン 牛乳 ふわふわたまごのスープ	豚肉 牛乳 ベーコン 卵	米 大麦 油 ごま ジャガ芋 パン粉	にんにく にんじん ピーマン キムチ たまねぎ 小松菜	589	14.5	2.9
9 木	ごまきなご揚げパン 牛乳 ボルシチ	きな粉 牛乳 豚肉 いんげん豆 生クリーム	ミルクパン 油 白すりごま グラニュー糖 油 ジャガ芋	キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ	619	15.4	2.3
10 金	〈開校記念日お祝いメニュー〉 お赤飯 牛乳 鶏の照り焼き 豆腐のすまし汁	ささげ 牛乳 とり肉 豆腐	米 もち米 ごま 砂糖 焼きふ 片栗粉	生姜 セロリー にんじん 大根 えのきたけ しめじ 小松菜	615	17.6	2.5
13 月	じゃこわかめごはん 牛乳 肉じゃが	わかめ しらす干し 牛乳 豚肉	米 油 ジャガ芋 しらたき 砂糖	にんじん たまねぎ 干しいたけ	587	15.3	2.3
14 火	五目あんかけ焼きそば 牛乳 ゆでとうもろこし	豚肉 うずら卵 牛乳	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たけのこ にんじん 干しいたけ きくらげ たまねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ コーン	608	17.2	2.9
15 水	ダブルカレー 牛乳 塩ナムル	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 大麦 油 バター 小麦粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん レーズン トマトピューレ もやし 小松菜	648	14.3	2.5
16 木	ゆうやけごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 根菜のみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 油揚げ みそ	米 大麦 ごま油 白ごま 油 小麦粉 ジャガ芋	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	628	14.8	2.8
17 金	豚キムチ丼 牛乳 豆腐とわかめスープ	豚肉 みそ 牛乳 わかめ とり肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ キムチ(アレルギー-27品不使用) 白菜 にら しめじ ねぎ	578	17.9	2.8
20 月	ブルコギ丼 牛乳 五目スープ	豚肉 牛乳 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん にら もやし ねぎ 小松菜	628	17.8	2.6
21 火	きびご飯 牛乳 いかの香味焼き 五目煮	牛乳 いか みそ とり肉	米 きび 砂糖 油 こんにゃく ジャガ芋	生姜 にんにく ねぎ ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん	600	17.0	2.0
22 水	ピザバーガー 牛乳 バミセリスープ	ハム ベーコン チーズ 牛乳	ショートニングパン 油 バミセリ ジャガ芋	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんじん	599	13.9	3.0
27 月	マーボー豆腐丼 牛乳 青菜とコーンのソテー	豚ひき肉 みそ豆腐 牛乳 ベーコン	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら 小松菜 コーン	631	15.6	2.8
28 火	ご飯 牛乳 魚のごまみそだれ 沢煮椀	牛乳 かじきまぐろ みそ 豚肉	米 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 白すりごま	にんじん 大根 たけのこ ねぎ 干しいたけ 小松菜	610	16.1	2.3
29 水	はちみつトースト 牛乳 ハンガリー風シチュー	牛乳 豚肉 いんげん豆 パルメザンチーズ	食パン マーガリン はちみつ 油 ジャガ芋 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	600	13.9	2.4
30 木	枝豆ごはん 牛乳 鯖の文化干し 実だくさん汁	牛乳 さば とり肉 油揚げ	米 砂糖 こんにゃく	枝豆 にんじん 大根 ねぎ しめじ 小松菜	640	16.1	3.0
31 金	ツナピラフ 牛乳 マカロニ入りトマトスープ	まぐろ缶 牛乳 ベーコン いんげん豆	米 油 ジャガ芋 マカロニ	にんじん たまねぎ ピーマン コーン にんにく キャベツ パセリ粉 トマト缶	596	13.2	2.6

※ 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	614	15.6	29.4	2.6	312	88	1.9	245	0.43	0.49	23	4.0
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