

令和4年

7月献立表

石神井西小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)			
1	金	ゆかりご飯 牛乳 ししゃもの香り揚げ 豚汁	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 みそ	米 白ごま 片栗粉 油 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ	636	17.5	32.4	2.9			
4	月	枝豆ごはん 牛乳 冬瓜のそぼろあんかけ けんちん汁	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 豆腐	米 砂糖 米ぬか油 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	枝豆 とうがん 生姜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ	573	17.4	27.0	2.7			
5	火	きびご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 五目煮	牛乳 鮭 みそ とり肉	米 きび バター 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん	618	21.0	23.6	2.1			
6	水	ポークストロガノフ 牛乳 ドレッシングサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖	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 きゅうり	596	13.0	32.0	2.5			
7	木	ちらしずし 牛乳 セタ汁 みかん牛乳寒天	とり肉 油揚げ えび 卵 のり 牛乳 かまぼこ 寒天 クリーム	米 もち米 砂糖 米ぬか油 そうめん	にんじん 干しいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん たまねぎ 小松菜 ねぎ みかん缶	578	16.3	27.9	2.6			
8	金	お赤飯 牛乳 鶏の唐揚げ 沢煮椀	ささげ 牛乳 とり肉 豚肉	米 もち米 ごま 米ぬか油 片栗粉 小麦粉	生姜 にんにく にんじん 大根 たけのこ ねぎ 干しいたけ 小松菜	599	16.6	32.3	2.7			
11	月	ビビンバ 牛乳 もずくスープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 もずく とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 たけのこ ぜんまい にんじん もやし 小松菜 ねぎ えのきたけ 大根	597	16.8	33.2	2.5			
12	火	鶏五目ごはん 牛乳 厚焼きたまご わかめと豆腐のみそ汁	とり肉 牛乳 豚ひき肉 卵 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖	にんじん たけのこ しめじ グリンピース たまねぎ 干しいたけ 大根 ねぎ	628	19.0	34.8	3.3			
13	水	夏野菜カレー 牛乳 玉葱ドレッシングサラダ	豚肉 ヨーグルト 牛乳 まぐろ缶	米 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン キャベツ きゅうり	604	12.5	31.6	2.7			
14	木	ツナコーントースト 牛乳 ポトフ 果物 (冷凍パイン)	まぐろ缶 牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン	食パン マヨネーズ (卵なし) 砂糖 じゃが芋 米ぬか油	コーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ粉 冷凍パイン	626	15.8	47.3	3.0			
15	金	しじゅうしい 牛乳 いなむどうち にんじんしりしり	豚肉 刻み昆布 牛乳 厚揚げ かまぼこ みそ ベーコン 卵	米 大麦 米ぬか油 ごま こんにゃく ごま油	大根 干しいたけ 小松菜 にんじん	555	16.4	30.8	2.9			
19	火	練馬スパゲティ 牛乳 サイダーボンチ	まぐろ缶 のり 牛乳 寒天	マカロニ・スパゲティ 米ぬか油 砂糖 ジュース	大根 みかん缶 パインアップル缶 桃缶	606	15.7	29.4	1.9			

※ 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12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	601	16.5	31.9	2.7	315	86	2.0	213	0.27	0.38	12	5.4



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

