令和5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 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	カリカリ梅ごはん 牛乳 ししゃもの香り揚げ けんちん汁	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐	米 大麦 ごま油 白ごま 小麦粉 片栗粉 油 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく	カリカリ梅刻み 枝豆 生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ 干ししいたけ	603	15.5	34.6	2.2
4	火	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 米粉	生姜 にんにく にんじん 大根 たけのこ ねぎ 干ししいたけ 小松菜	599	16.6	32.3	2.6
5	水	ちらしずし 牛乳 七夕汁 アセロラゼリー	とり肉 油揚げ えび 卵 のり 牛乳 かまぼこ 寒天	米 もち米 砂糖 米ぬか油 そうめん アセロラジュース	にんじん 干ししいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん たまねぎ 小松菜 ねぎ パインアップル缶	570	15.8	25.1	2.6
6	木	練馬スパゲティ 牛乳 野菜のソテー オレンジチーズスフレ	まぐろ缶 のり 牛乳 ベーコン 生クリーム カテージチーズ 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油 パン粉	大根（地場） にんにく キャベツ にんじん もやし コーン オレンジジュース みかん缶	638	16.2	36.5	2.9
7	金	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 干ししいたけ さやいんげん	606	19.9	23.5	2.1
11	火	シシジューシー 牛乳 イナムドゥチ にんじんシリシリ	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 干ししいたけ 小松菜 にんじん	555	16.4	30.8	2.9
12	水	ガパオライス 牛乳 ニラともやしのスープ くだもの（冷凍みかん）	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 春雨	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん もやし にら みかん	607	18.1	28.3	2.4
13	木	鶏五目ごはん 牛乳 厚焼きたまご とうがんのすまし汁	とり肉 牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	にんじん たけのこ しめじ グリンピース たまねぎ 干ししいたけ とうがん ねぎ	608	18.3	32.9	2.9
14	金	ツナコーントースト 牛乳 ポトフ	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 にんにく 生姜	596	16.4	49.8	2.9
18	火	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
19	水	夏野菜カレー 牛乳 サイダーポンチ	豚肉 ヨーグルト 牛乳 寒天	米 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ みかん缶 パインアップル缶 桃缶	654	10.3	26.1	2.1

※　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11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	603	16.0	32.0	2.6	307	82	1.9	227	0.28	0.40	17	5.3

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク