

令和2年

7月献立表

石神井台小学校

日	曜	献立名	牛乳	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 (%)	
1	水	たこめし さばのみそ煮 さつま汁	○	まだこ さば、油揚げ 米みそ (赤色辛みそ) 米みそ (淡色辛みそ)	水稲穀粒 (精白米) きび (精白粒) 炒め油 車糖 (三温糖) でん粉 (じゃがいもでん粉) さつまいも	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが にんにく だいこん こまつな 根深ねぎ	638	17.4	27.4	
2	木	かき揚げうどん 冷凍みかん	○	油揚げ 黄だいず 鶏卵	生めん さつまいも 薄力粉 車糖 (三温糖) 揚げ油	にんじん 干しいたけ たまねぎ 根深ねぎ こまつな ごぼう さやいんげん 冷凍みかん	594	13.3	26.4	
3	金	麦ご飯、うち豆汁 さけのみそマヨネーズ焼き じゃが芋のピリ辛煮	○	さけ 調理用牛乳 米みそ (赤色辛みそ) 粉チーズ ぶたひき肉 油揚げ いり大豆 (打ち豆)	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) マヨネーズ (卵なし) パン粉 (乾燥) じゃがいも 揚げ油 ごま油 車糖 (三温糖)	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが 根深ねぎ さやいんげん だいこん にんじん ぶなしめじ こまつな	687	18.0	30.3	
6	月	オレンジフレンチトースト サウピカンサラダ イタリアンスープ	○	鶏卵、チーズ ベーコン	食パン 有塩バター 車糖 (上白糖) じゃがいも 揚げ油 ごま油 ひまわり油 炒め油 パン粉 (乾燥)	パレンシアオレンジ キャベツ にんじん ホールコーン こまつな セロリー たまねぎ	576	15.7	36.9	
7	火	あなごちらし 七夕そうめん汁 ぶどうゼリー	○	あなご 鶏卵 鶏むね肉 油揚げ かまぼこ パールアガー	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 車糖 (上白糖) 薄力粉 そうめん	にんじん さやえんどう たまねぎ こまつな 根深ねぎ ぶどうジュース	647	15.9	24.5	
8	水	麦ご飯、冬瓜汁 ぎせい豆腐 野菜の辛子和え	○	木綿豆腐 芽ひじき 鶏ひき肉 鶏卵 鶏むね肉 生揚げ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 炒め油 車糖 (上白糖) でん粉 (じゃがいもでん粉)	にんじん 乾しいたけ たけのこ 根深ねぎ しょうが キャベツ もやし とうがん 万能ねぎ	561	17.7	27.6	
9	木	にんじんご飯 花しゅうまい なめこのみぞれ汁	○	ちりめんじゃこ 鶏むね肉 豚ひき肉 押し豆腐	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 炒りごま (白) ごま油 でん粉 (じゃがいもでん粉) しゅうまいの皮	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが グリーンピース (冷凍) えのきたけ なめこ だいこん こまつな 根深ねぎ	616	16.8	25.0	
10	金	麦ご飯、呉汁 さわら西京みそ焼き シャキシャキ和え	○	さわら 西京みそ 油揚げ 米みそ (赤色辛みそ) 米みそ (淡色辛みそ) 黄だいず	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 車糖 (三温糖) ごま油 車糖 (上白糖) じゃがいも	切干しだいこん にんじん キャベツ きゅうり 根深ねぎ ごぼう だいこん こまつな	622	17.8	24.9	
13	月	キムチチャーハン 青のりポテトビーンズ トックスープ	○	豚肩肉 鶏卵 かまぼこ 黄だいず あおのり (素干し)	水稲穀粒 (精白米) 米粒麦 (学) 炒め油 車糖 (三温糖) 炒りごま (白) じゃがいも (塊茎、生) 薄力粉 でん粉 (じゃがいもでん粉) トックスライス	にんじん はくさいキムチ 青ピーマン だいこん たまねぎ こまつな	613	13.2	22.8	
14	火	五目ごはん 焼きししゃも おかしなお菓子な目玉焼	○	鶏むね肉 油揚げ ししゃも 粉寒天 調理用牛乳	水稲穀粒 (精白米) 水稲穀粒 (もち米) 炒め油 つきこんにやく 車糖 (三温糖) 車糖 (上白糖)	ごぼう にんじん さやいんげん 黄桃缶	598	17.3	24.1	
15	水	麦ご飯、ABCスープ ポテトコロケ キャベツのゆかりあえ	○	豚ひき肉 鶏卵 豚もも肉	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 炒め油 じゃがいも 薄力粉 乾燥マッシュポテト パン粉 (乾燥) ABCマカロニ (卵なし)	たまねぎ にんじ キャベツ もやし にんにく	684	11.7	23.4	
16	木	ジャージャー麺 抹茶ムース	○	豚ひき肉 米みそ (赤色辛みそ) 国産大豆 アガー 調理用牛乳 クリーム	むし中華めん 炒め油 でん粉 (じゃがいもでん粉) ごま油 車糖 (上白糖)	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ (水煮缶詰) にんじん たまねぎ 根深ねぎ	598	15.2	29.0	
17	金	麦ご飯、吉野汁 いかのオイル焼き 切り昆布の炒め煮	○	いか 豚もも肉 刻み昆布 油揚げ 鶏むね肉 かまぼこ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) サラダ油 炒め油 つきこんにやく 車糖 (三温糖) でん粉 (じゃがいもでん粉) 干しうどん (乾)	ぶなしめじ にんじん さやいんげん たけのこ (水煮缶詰) 根深ねぎ こまつな	564	18.7	25.5	
20	月	セルフハンバーガー ポイルキャベツ 白いんげん豆のポタージュ	○	鶏ひき肉 押し豆腐 おから 米みそ (赤色辛みそ) 鶏卵 国産白いんげん 調理用牛乳 クリーム	丸パン パン粉 (生) 車糖 (三温糖) でん粉 (じゃがいもでん粉) 有塩バター 炒め油 じゃがいも 精白米	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ (乾)	601	17.8	33.1	
21	火	あじのかば焼き丼 キャベツの塩もみ むらくも汁	○	あじ開き 鶏むね肉 鶏卵	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 薄力粉 でん粉 (じゃがいもでん粉) 車糖 (三温糖) 炒りごま (白)	しょうが きゅうり キャベツ にんじん ぶなしめじ だいこん 根深ねぎ こまつな	624	17.2	27.4	
22	水	麦ご飯、五目豆煮 鶏肉の金山寺みそ焼き じゃが芋と油揚げの味噌汁	○	鶏むね肉 金山寺みそ 黄だいず まこんぶ (素干し) 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 板こんにやく 車糖 (三温糖) じゃがいも	乾しいたけ ごぼう れんこん にんじん たまねぎ	595	18.8	22.8	
27	月	スパゲティミートソース 大根ときゅうりのさっぱりサラダ	○	豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティーフ (卵なし) サラダ油 炒め油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム (水煮缶詰) トマト缶詰 トマトピューレー だいこん きゅうり	569	14.8	27.0	
28	火	わかめご飯 ポテト春巻き のっぺい汁	○	炊き込みわかめの素 豚ひき肉 鶏むね肉 油揚げ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 春巻きの皮 炒め油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 揚げ油 こんにやく でん粉 (じゃがいもでん粉)	たまねぎ にんじん むきえだまめ (冷凍) だいこん 根深ねぎ	572	13.8	24.9	
29	水	こめっこカレーライス ひよこ豆の特製 ドレッシング和え	○	豚肩肉 ひよこ豆	水稲穀粒 (精白米) 炒め油 じゃがいも すりごま (白) ざらめ糖 (中ざら糖) 米粉 でん粉 (じゃがいもでん粉) 揚げ油 車糖 (上白糖) マヨネーズ (卵なし)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり りんご	647	12.7	29.1	
30	木	麦ご飯、豆乳汁 ホキの変わりソースかけ 野菜の梅しょうゆ和え	○	ホキ 鶏むね肉 生揚げ 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) でん粉 (じゃがいもでん粉) 揚げ油 車糖 (上白糖) 車糖 (三温糖) 炒め油	りんご たまねぎ 根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな ねり梅 だいこん エリンギ	590	18.2	26.2	
31	金	ハッシュドビーンズ 三色ピクルス パイナップルゼリー	○	豚もも肉 黄だいず レンズまめ 粉ゼラチン クリーム 粉寒天	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 炒め油 ざらめ糖 (白ざら糖) サラダ油 有塩バター 薄力粉 車糖 (上白糖)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム (水煮缶) トマトピューレ グリーンピース (冷凍) だいこん 赤パプリカ きゅうり バインアップル (濃縮還元ジュース)	653	11.6	24.7	
							7月平均値	612	15.9	26.8
							基準値 (中学年)	650	13~20	20~30

※ 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