

令和3年

7月献立表

石神井台小学校

実施日	献立名	牛乳	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	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 (g)
1 木	ナシゴレン 青のりポテトビーンズ ミネストローネスープ	○	豚ひき肉 むきえび あさりむき身 飲用牛乳 黄だいず(国産、乾) あおのり 鶏もも肉	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 じゃがいも 薄力粉 でん粉 揚げ油 マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー ホールコーン缶 黄パプリカ 赤パプリカ 青ピーマン キャベツ トマト缶 パセリ(乾) にんじん	589	16.8	28.0	2.5
2 金	たこめし さばのみそ煮 吉野汁 果物(すいか)	○	まだこ 飲用牛乳 さば 米みそ(赤色辛みそ) 鶏むね肉 板なしかまぼこ(卵・山芋なし)	水稻穀粒(精白米) きび(精白粒) 車糖(三温糖) でん粉 うどん 炒め油	ごぼう にんじん しょうが にんにく たけのこ 根深ねぎ こまつな すいか むきえだまめ(冷凍)	622	19.2	26.3	3.1
5 月	麦ご飯 ほっけの塩焼き/だいこんおろし じゃがいものピリ辛煮 なすのみそ汁	○	飲用牛乳 ほっけ開き干し 豚ひき肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 揚げ油 ごま油 車糖(三温糖) サラダ油	だいこん にんにく しょうが 根深ねぎ むきえだまめ(冷凍) にんじん たまねぎ なす	589	18.1	33.5	2.5
6 火	きな粉トースト チリコンカン 大根とキャベツのさっぱりサラダ	○	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 飲用牛乳 金時豆 豚肩肉	食パン ソフトタイプマーガリン 車糖(三温糖) オリーブ油 車糖(上白糖) じゃがいも サラダ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 トマト缶 キャベツ だいこん トマト加工品(ピューレー) グリーンピース(冷凍)	584	16.2	37.1	2.6
7 水	うなぎちらし キャベツのゆかりあえ 七夕そうめん汁	○	うなぎ(かば焼き) 鶏卵 飲用牛乳 鶏むね肉 油揚げ 板なしかまぼこ(卵・山芋なし)	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) 炒め油 薄力粉 そうめん	にんじん さやえんどう キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな 根深ねぎ	598	17.4	26.9	3.5
8 木	麦ご飯 珍珠丸子(チェンジュワンス) せいだのたまじ ぶどうゼリー	○	飲用牛乳 鶏ひき肉 押し豆腐 凍り豆腐(粉末) 鶏卵 米みそ(赤色辛みそ) 粉寒天 粉ゼラチン	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 水稻穀粒(もち米) じゃがいも 揚げ油 炒りごま(白) 車糖(三温糖) 車糖(上白糖)	たまねぎ むきえだまめ(冷凍) しょうが にんにく ぶどうジュース	592	15.1	24.5	1.3
9 金	キムチチャーハン ししゃものみりん焼き 蒸しとうもろこし しいたけとねぎの中華スープ	○	豚肩肉 飲用牛乳 ししゃも 鶏むね肉 木綿豆腐	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(三温糖) 炒りごま(白) ごま油	にんじん はくさいキムチ 青ピーマン とうもろこし しょうが 干しいたけ 根深ねぎ チンゲンサイ	582	19.2	28.1	2.5
12 月	冷やし中華 芋けんぴ 果物(冷凍みかん)	○	豚もも肉 飲用牛乳 黄だいず(国産、ゆで)	ちゅうかめん ごま油 水あめ サラダ油 炒りごま(白) 車糖(上白糖) さつまいも でん粉 揚げ油 車糖(三温糖)	大豆もやし 緑豆もやし きゅうり にんじん 根深ねぎ 冷凍みかん	624	17.9	27.1	3.1
13 火	麦ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き シャキシャキ和え じゃがいもと豆腐のみそ汁	○	飲用牛乳 さけ 調理用牛乳 米みそ(赤色辛みそ) 粉チーズ 木綿豆腐 カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ)	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) マヨネーズ(エッグフリー) パン粉(乾燥) ごま油 車糖(上白糖) じゃがいも	たまねぎ エリンギ 切干しだいこん にんじん キャベツ きゅうり 根深ねぎ	582	19.9	29.4	2.6
14 水	五目ご飯 いんげんとじゃがいものソテー のっぺい汁 シークワーサーゼリー	○	鶏むね肉 油揚げ 飲用牛乳 粉寒天 粉ゼラチン	水稻穀粒(精白米) 水稻穀粒(もち米) 炒め油 つきこんにゃく 車糖(三温糖) じゃがいも 揚げ油 板こんにゃく でん粉 車糖(上白糖) はちみつ	ごぼう にんじん さやえんどう さやいんげん だいこん 根深ねぎ シークワーサージュース	585	16.1	26.3	1.8
15 木	麦ご飯 和風塩こうじハンバーグ にらのおかか和え キャベツのみそ汁	○	飲用牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 おかか 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) パン粉(生) でん粉 車糖(三温糖)	たけのこ 根深ねぎ はくさい 緑豆もやし にんじん にら キャベツ ぶなしめじ こまつな	580	18.1	28.9	2.6
16 金	ターメリックライス ポテトキッシュ キャベツとコーンのソテー 果物(メロン)	○	飲用牛乳 鶏卵 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 炒め油	パセリ(乾) ほうれんそう にんじん 緑豆もやし キャベツ メロン スイートコーン缶	589	15.3	35.9	1.4
19 月	麦ご飯 ホキのチリソース ビーフソテー ひじきスープ	○	飲用牛乳 ホキ 芽ひじき 鶏卵 焼き竹輪(山芋なし) 木綿豆腐	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 揚げ油 ごま油 車糖(三温糖) 炒りごま(白) 炒め油 ビーフン	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ(乾)	588	18.2	28.6	2.3
20 火	夏野菜カレーライス ガーリックサラダ コーヒー牛乳	○	豚肩肉 粉チーズ 乳飲料(コーヒー牛乳)	水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) サラダ油 薄力粉 炒め油 車糖(三温糖) ひまわり油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 りんご かぼちゃ なす キャベツ きゅうり スイートコーン缶	622	10.2	32.6	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14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	17.0	29.5	2.4	324	91	2.1	245	0.35	0.49	28	5.9
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