

令和4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 金	たこめし ホキの麦みそ焼き じゃが芋の金平 豆乳汁	○	まだこ 飲用牛乳 ホキ 米みそ (赤色辛みそ) 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	水稲穀粒 (精白米) きび (精白粒) 車糖 (三温糖) すりごま (白) おおむぎ (米粒麦) 炒め油 じゃがいも 揚げ油 つきこんにゃく	ごぼう にんじん だいこん エリンギ たまねぎ こまつな むきえだまめ (冷凍)	594	19.7	25.5	3.4
4 月	胚芽ご飯 鯖のレモン焼き 茄子のみそ炒め けんちん汁	○	飲用牛乳 さば 鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 木綿豆腐	水稲穀粒 (精白米) 水稲穀粒 (はいが精米) 有塩バター サラダ油 じゃがいも 炒め油 車糖 (三温糖) でん粉 板こんにゃく	レモン果汁 なす にんじん だいこん ごぼう たけのこ (ゆで) 根深ねぎ 干しいたけ むきえだまめ (冷凍)	590	18.2	37.7	1.9
5 火	ナシゴレン 青のりポテトビーンズ ミネストローネ	○	鶏むね肉 むきえび 鶏卵 飲用牛乳 黄だいず あおのり 豚肉肩	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 でん粉 揚げ油 マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー 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)	585	15.9	30.3	2.6
6 水	ナン キーマカレー 大根とキャベツのさっぱりサラダ メロン	○	飲用牛乳 豚ひき肉 黄だいず	ナン 炒め油 薄力粉 サラダ油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト (ピューレー) だいこん キャベツ メロン	587	16.8	32.7	2.7
7 木	セタちらし寿司 すまし汁 サイダーゼリー	○	鶏卵 鮭 粉ゼラチン 飲用牛乳 木綿豆腐 粉寒天	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 車糖 (上白糖) 炒め油 ごま油 炭酸飲料 (サイダー)	かんぴょう (乾) 干しいたけ こまつな にんじん オクラ だいこん たけのこ (ゆで) ぶどうジュース えのきたけ	578	16.2	21.6	2.1
8 金	きびご飯 ホキのチリソース マカロニのソテー ひじきスープ	○	飲用牛乳 ホキ ベーコン 芽ひじき 木綿豆腐 鶏卵	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) きび 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 マカロニ	にんにく しょうが 根深ねぎ にんじん 青ピーマン たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	582	18.8	30.0	2.1
11 月	ターメリックライス ポテトグラタン ラタトゥイユ 冷凍みかん	○	飲用牛乳 ベーコン 鶏むね肉 調理用牛乳 ピザチーズ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 炒め油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 パン粉 オリーブ油	パセリ (乾) にんにく たまねぎ ぶなしめじ なす 青ピーマン スッキーニ トマト缶 冷凍みかん	589	12.8	32.5	2.5
12 火	麦ご飯 鱈の南蛮漬け 金時豆の甘煮 じゃがいもと豆腐のみそ汁	○	飲用牛乳 あじ 金時豆 木綿豆腐 カットわかめ 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) 薄力粉 でん粉 揚げ油 車糖 (三温糖) じゃがいも	根深ねぎ にんじん キャベツ	595	18.2	26.3	2.0
13 水	スパゲッティミートソース 蒸しとうもろこし あっさりスープ	○	豚ひき肉 黄だいず 飲用牛乳 ベーコン	スパゲッティ ひまわり油 オリーブ油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 トマト (ピューレー) とうもろこし えのきたけ キャベツ こまつな	609	17.0	26.2	2.6
14 木	五目ごはん 焼きししゃも 大根炒めナムル アセロラゼリー	○	鶏むね肉 油揚げ 飲用牛乳 おすししゃも 粉寒天 粉ゼラチン	水稲穀粒 (精白米) 水稲穀粒 (もち米) 炒め油 つきこんにゃく 車糖 (三温糖) ごま油 炒りごま (白) 車糖 (上白糖) アセロラジュース	ごぼう にんじん さやえんどう だいこん こまつな	588	17.3	27.1	1.6
15 金	麦ご飯 和風塩こうじハンバーグ にらのおかか和え じゃがいもとわかめのみそ汁	○	飲用牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 押し豆腐 おかか カットわかめ 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) パン粉 (生) でん粉 車糖 (三温糖) じゃがいも	たけのこ (ゆで) 根深ねぎ はくさい 緑豆もやし にんじん にら たまねぎ	583	17.2	21.8	2.6
19 火	キムチチャーハン 変わり大学芋 スーミータン	○	豚肉肩 飲用牛乳 鶏むね肉 鶏卵 ちりめんじゃこ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 炒め油 車糖 (三温糖) さつまいも 揚げ油 車糖 (上白糖) 水あめ 炒りごま (黒) でん粉	にんじん はくさいキムチ 青ピーマン しょうが たまねぎ スイートコーン缶 根深ねぎ こまつな	587	15.4	24.5	2.5
20 水	夏野菜カレー コーヒー牛乳 ガーリックサラダ	○	豚肉肩 粉チーズ 乳飲料 (コーヒー)	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) サラダ油 薄力粉 炒め油 ひまわり油 車糖 (三温糖)	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト詰 りんご 西洋かぼちゃ 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13回

※ 7月の給食費引き落とし日は26日 (火曜日) です。また、8月も給食費の引き落としがあります。8月は26日 (金曜日) です。残高不足になりませんようご確認ください。

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 (μgRAE)	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	591	16.4	28.4	2.3	321	92	2.2	204	0.26	0.42	15	6.4