令和5年

7月献立表

石神井台小学校

実施日 日	曜	献立名	牛乳	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる（赤色食品） 1群	2群	おもに体の調子を整える（緑色食品） 3群	4群	おもにエネルギーとなる（黄色食品） 5群	6群	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	たこめし 竹輪の南部揚げ 蒸し野菜のゆかり和え 根菜汁	○	まだこ 焼き竹輪　油揚げ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな	むきえだまめ（冷凍） キャベツ 根深ねぎ 緑豆もやし ごぼう たまねぎ だいこん	水稲穀粒（精白米） きび（精白粒） 車糖（三温糖） 薄力粉　でん粉 じゃがいも	ひまわり油 炒りごま（黒） 大豆白絞油	581	17.7	28.2	3.5
4	火	わかめご飯 ほっけの塩焼き/大根おろし 大豆とじゃこの甘辛揚げ さつま汁	○	ほっけ 黄だいず 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（三温糖） さつまいも でん粉	大豆白絞油	592	19.1	28.1	3.2
5	水	きな粉トースト チリコンカン コーンサラダ	○	きな粉 金時豆 豚肉肩	飲用牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレー缶	にんにく　コーン缶 しょうが　たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース（冷凍） キャベツ	食パン 車糖（三温糖） 車糖（上白糖） じゃがいも	マーガリン オリーブ油 ひまわりサラダ油	571	16.6	37.2	2.5
6	木	ガーリックベーコンライス パリパリひじき 大根のコンソメスープ 果物（メロン）	○	ベーコン	飲用牛乳 ひじき ピザチーズ	パセリ（乾） にんじん チンゲンサイ	にんにく　たまねぎ セロリー　だいこん メロン	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（三温糖） 薄力粉　春巻きの皮 じゃがいも	ひまわり油 炒りごま（白） 大豆白絞油	588	12.0	35.4	2.5
7	金	七夕ちらし寿司 七夕そうめん汁 茹で枝豆	○	鶏卵　鮭 鶏むね肉　油揚げ 板なしかまぼこ	飲用牛乳	にんじん こまつな オクラ	かんぴょう 干ししいたけ たまねぎ 根深ねぎ えだまめ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（上白糖） そうめん	ごま油 ひまわり油	577	18.9	26.8	3.5
10	月	麦ご飯 珍珠丸子（ちぇんじゅわんず） 茄子のみそ炒め 豆腐とわかめの澄まし汁	○	鶏ひき肉 押し豆腐 凍り豆腐 鶏卵　木綿豆腐 米みそ（淡色辛みそ）	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ　なす むきえだまめ（冷凍） しょうが　にんにく とうがん	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 水稲穀粒（もち米） じゃがいも　でん粉 車糖（三温糖）	ひまわり油 ひまわりサラダ油	620	17.0	32.4	1.9
11	火	胚芽ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜の磯和え 打ち豆汁	○	さけ 米みそ（赤色辛みそ） 油揚げ　いり大豆	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 刻みのり	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ　エリンギ 緑豆もやし コーン缶 だいこん　根深ねぎ	水稲穀粒（精白米） はいが精米 パン粉　じゃがいも	マヨネーズ （エッグフリー） ひまわり油	572	20.0	30.1	2.2
12	水	麦ご飯 揚げ鶏と野菜のみぞれ和え ひじきスープ 果物（冷凍みかん）	○	鶏もも肉 木綿豆腐 鶏卵	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが　にんにく たけのこ缶 干ししいたけ 冷凍みかん だいこん	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 車糖（三温糖）	大豆白絞油	635	17.0	34.3	1.9
13	木	キャロットライス ポテトグラタン ラタトゥイユ あっさりスープ	○	ベーコン 鶏むね肉	飲用牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ	にんじん パセリ（生） 青ピーマン トマト缶 こまつな	にんにく　たまねぎ ぶなしめじ　なす ズッキーニ セロリ　キャベツ えのきたけ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） じゃがいも 薄力粉　パン粉	有塩バター ひまわり油 オリーブ油	607	13.2	34.4	3.1
14	金	スパゲッティミートソース 蒸しとうもろこし サイダーフルーツポンチ	○	豚ひき肉 大豆ミート	粉チーズ 飲用牛乳 寒天缶	にんじん トマト缶 トマトピューレー缶	にんにく　しょうが みかん缶　パイン缶 セロリ　たまねぎ とうもろこし	スパゲッティ サイダー	ひまわり油 オリーブ油 大豆白絞油	615	15.0	24.9	1.8
18	火	鯵のかば焼き丼 もやしの梅しょうゆ和え むらくも汁	○	あじ 鶏むね肉 鶏卵	飲用牛乳	こまつな にんじん	しょうが　だいこん ねり梅　緑豆もやし ぶなしめじ 根深ねぎ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 薄力粉　でん粉 車糖（三温糖）	大豆白絞油 炒りごま（白）	578	17.2	29.3	2.0
19	水	夏野菜カレー じゃこ入りサラダ ココアプリン	○	豚肉肩	粉チーズ 飲用牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶 西洋かぼちゃ こまつな	にんにく　しょうが セロリ　たまねぎ りんご　キャベツ きゅうり　なす	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（三温糖） 車糖（上白糖） 薄力粉	ひまわりサラダ油 ひまわり油 炒りごま（白） ごま油	708	12.7	37.2	2.0

※　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 (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	604	16.3	31.6	2.5	361	96	2.3	233	0.26	0.45	16	6.8

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

※8月も給食費の引き落としがあります。８月２８日（月曜日）です。残高不足になりませんようにご確認ください。