

令和元年

7月献立表

上石神井小学校

実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		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	月	○	麻婆なす丼 春雨サラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ ロースハム	米 大麦 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 緑豆春雨 炒りごま(白)	にんにく 生姜 干し椎茸 ねぎ にんじん なす にら きゅうり キャベツ	634	13.4	30.5	2.2			
2	火	○	枝豆ごはん ししゃものびりから焼き はりはり漬け かきたま汁	牛乳 ししゃも 刻み昆布 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	米 大麦 上白糖 でん粉	枝豆(冷凍) 生姜 にんにく 切干し大根(乾) きゅうり にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ	600	19.5	26.6	2.8			
3	水	○	ご飯 鯖の文化干し きんぴら大豆 じゃがいものみそ汁	牛乳 さば文化干し 大豆(ゆで) 油揚げ みそ	米 米ぬか油 つきごんにやく 上白糖 じゃが芋	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	664	15.1	35.8	2.8			
4	木	○	ガーリックフランス マカロニのトマト煮 果物(小玉すいか)	牛乳 ベーコン 豚肉 白いんげん豆 粉チーズ	ソフトフランスパン マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 シェルマカロニ 薄力粉 上白糖	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 トマトピューレ キャベツ 小玉すいか	661	13.8	35.9	2.4			
5	金	○	ちらし寿司 野菜のごま和え 七タ汁 七タゼリー	牛乳 凍り豆腐 油揚げ 鶏卵 あなご(刻み) 刻みのり 木綿豆腐 アガー	米 上白糖 米ぬか油 すりごま(白) 星麩 サイダー	干し椎茸 にんじん いんげん キャベツ スイトコン(缶) 大根 ほうれん草 ねぎ パイン缶 みかん缶	606	14.9	27.2	2.2			
8	月	○	家常豆腐丼 中華風和え物	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 上白糖 ごま油	生姜 にんにく 干し椎茸 にんじん たけのこ(ゆで) キャベツ ねぎ 緑豆もやし	629	16.2	31.3	2.3			
9	火	○	食パン 手作りパインジャム スペイン風オムレツ ボルシチ	牛乳 ウインナー 大豆(ゆで) 鶏卵 ベーコン 豚肉 ヨーグルト(全脂無糖) 生クリーム	食パン 上白糖 コーンスターチ 米ぬか油 じゃが芋	パイン缶 パインアップルジュース たまねぎ にんにく にんじん トマトピューレ キャベツ	650	16.5	36.6	3.2			
10	水	○	ガバオライス ビーフソテー くだもの(冷凍みかん)	牛乳 鶏ひき肉	米 大麦 米ぬか油 上白糖 ビーフン ごま油	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン スイトコン(冷凍) バジル 生姜 にんじん 干し椎茸 たけのこ(ゆで) 緑豆もやし 冷凍みかん	603	14.1	24.6	1.4			
11	木	○	ぶどうパン 魚の辛子マヨネーズ焼き ポトフ	牛乳 ホキ 豚肉 ウインナー	ぶどうパン マヨネーズ(卵なし) 米ぬか油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	644	18.3	38.0	2.6			
12	金	○	コーンピラフ ガーリックポテト キャロットポタージュ	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	米 大麦 米ぬか油 有塩バター じゃが芋	にんじん たまねぎ スイトコン(冷凍) グリーンピース(冷凍) マッシュルーム(水煮)	609	11.5	27.2	2.0			
16	火	○	ご飯 鰯フライ ゆかり和え 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 アジ 木綿豆腐 みそ	米 揚げ油 薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾燥) じゃが芋	緑豆もやし きゅうり にんじん 大根 小松菜 ねぎ	649	17.0	26.3	2.8			
17	水	○	マーボー焼きそば 蒸しとうもろこし	牛乳 豚ひき肉 大豆(ゆで) みそ 八丁味噌 木綿豆腐	米ぬか油 中華めん(蒸) 上白糖 ごま油 でん粉	にんにく 生姜 干し椎茸 にんじん ねぎ たまねぎ にら とうもろこし	650	17.1	30.0	2.4			
18	木	○	わかめごはん 豚肉とじゃがいもの味噌煮 カリカリ油揚げサラダ	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 みそ 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 板ごんにやく じゃが芋 上白糖 ごま油	ごぼう にんじん たまねぎ いんげん キャベツ 小松菜	631	13.9	25.4	2.3			
19	金	ジョア	夏野菜カレー フレンチサラダ 果物(プラム)	ジョア 鶏肉	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 有塩バター 薄力粉 上白糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん なす 西洋かぼちゃ ズッキーニ キャベツ きゅうり ホルモン缶 プラム	650	10.9	23.3	2.5			

※ 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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	634	15.1	30.0	2.4	336	95	2.1	261	0.36	0.50	32	4.6
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	20	5以上



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

9月2日(月)の献立

マーボー豆腐丼・野菜のナムル・牛乳の予定です。

9月献立表は始業式の日配布いたします。