

令和3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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	○	コーンピラフ カーリックポテト キャロットポタージュ	とり肉 牛乳 生クリーム	米 大麦 米ぬか油 バター ジャガ芋	にんじん たまねぎ コーン グリンピース マッシュルーム パセリ粉	560	12.6	28.9	2.1
2	金	○	麻婆なす丼 春雨サラダ	豚ひき肉 みそ 牛乳 ハム	米 大麦 米ぬか油 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ にんじん なす にら きゅうり キャベツ	596	14.2	32.5	2.2
5	月	○	わかめごはん 豚肉とじゃがいもの味噌煮 油揚げサラダ	わかめご飯の素 牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく ジャガ芋 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜	583	15.1	27.5	2.3
6	火	○	家常豆腐丼 中華風和え物	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ もやし	595	17.1	33.1	2.3
7	水	○	ちらし寿司 そうめん汁 七夕ゼリー	高野豆腐 油揚げ 卵 あなごのり 牛乳 豚肉 アガー	米 砂糖 米ぬか油 そうめん 焼きふ ジュース	干しいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ 小松菜 バインアップル缶 みかん缶	569	15.8	28.5	2.2
8	木	○	食パン 手作りバインジャム スペイン風オムレツ ポルシチ	牛乳 ウイナー 大豆 卵 ベーコン 豚肉 ヨーグルト 生クリーム	食パン 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ジャガ芋	バインアップル缶 バインアップルジュース たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん トマトピューレ キャベツ	617	17.3	38.7	3.2
9	金	○	ご飯 ししゃものびりから焼き 梅のり和え 厚揚げのそぼろあん	牛乳 ししゃものり 厚揚げ 鶏ひき肉	米 砂糖 ごま油 米ぬか油 片栗粉	生姜 にんにく 小松菜 キャベツ もやし にんじん 練り梅 たまねぎ 干しいたけ ごねぎ	664	20.4	31.2	3.0
12	月	○	マーボー焼きそば バリバリサラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳	米ぬか油 中華めん 砂糖 ごま油 片栗粉 油 ワンタンの皮	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ にら キャベツ きゅうり	562	18.2	38.3	2.5
13	火	○	ご飯 鯖の文化干し きんぴら大豆 みそ汁	牛乳 さば 大豆 油揚げ みそ	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ジャガ芋	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	609	16.6	39.0	2.8
14	水	○	ガバオライス ビーフソテー 果物 (冷凍みかん)	鶏ひき肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ビーフ ごま油	にんにく たまねぎ ビーマン 赤ビーマン コーン パジル 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ もやし みかん	570	14.8	25.9	1.5
15	木	○	ショートニングパン 魚の辛子マヨネーズ焼き ポトフ	牛乳 ホキ 豚肉 ウイナー	ショートニングパン マヨネーズ (卵なし) 米ぬか油 ジャガ芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	623	18.5	45.9	2.6
16	金	○	豚丼 とうがんのすまし汁	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ジャガ芋	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ とうがん ねぎ	584	15.3	33.3	2.9
19	月	○	ご飯 鰯フライ ゆかり和え 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 あじ 豆腐 みそ	米 油 小麦粉 パン粉 ジャガ芋	もやし きゅうり にんじん 大根 小松菜 ねぎ	610	18.2	28.3	2.8
20	火	○	夏野菜カレー フレンチサラダ 果物 (小玉すいか)	とり肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 ジャガ芋 バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ブルッキニー キャベツ きゅうり コーン すいか	648	11.7	30.1	2.4

※ 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	599	16.2	33.0	2.5	339	87	2.1	285	0.37	0.53	30	6.3



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

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。