

令和4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	金	○	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 こんにやく じゃが芋 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	582	15.1	27.5	2.3
4	月	○	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 ウィンナー 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 じゃが芋	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	605	17.5	39.3	3.1
5	火	○	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	592	14.3	32.7	2.2
6	水	○	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 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 砂糖 片栗粉	枝豆 生姜 にんにく 切干大根 きゅうり にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ	558	21.3	27.4	2.8
7	木	○	五目ちらし寿司 そうめん汁 七タゼリー	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 豚肉 アガー	米 砂糖 米ぬか油 そうめん 焼きふ	にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう たまねぎ 小松菜 ぶどうジュース ナタデココ缶	581	14.3	26.8	2.4
8	金	○	ご飯 鯖の文化干し きんぴら大豆 とうがんとみそ汁	牛乳 さば 大豆 豆腐 みそ	米 米ぬか油 こんにやく 砂糖 じゃが芋	にんじん ごぼう とうがんとみそ汁	603	16.7	38.2	2.8
11	月	○	家常豆腐丼 わかめサラダ	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白ごま	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 大根 コーン	598	17.0	32.5	2.3
12	火	○	シシジューシー ゴーヤチャンプルー イナムドッチ	豚肉 刻み昆布 牛乳 ベーコン 豆腐 卵 かつお節 油揚げ みそ	米 もち米 米ぬか油 砂糖 ごま油 こんにやく じゃが芋	にんじん 干しいたけ もやし ゴーヤ 大根 ねぎ 小松菜	554	16.5	33.6	2.6
13	水	○	ご飯 いかのチリソース もやしのピリ辛和え 青梗菜とポテトのスープ	牛乳 いか とり肉	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま 米ぬか油 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ	578	16.8	27.7	2.4
14	木	○	ガバオライス ビーフンソテー 果物 (小玉すいか)	鶏ひき肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ビーフン ごま油	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ もやし すいか	572	14.8	25.8	1.5
15	金	○	マーボー焼きそば 蒸しとうもろこし	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ にら とうもろこし	572	19.2	33.4	2.1
19	火	○	スパイシーピラフ 魚の辛子マヨネーズ焼き キャロットポタージュ	牛乳 ホキ 生クリーム	米 大麦 米ぬか油 バター マヨネーズ (卵なし)	たまねぎ にんじん コーン ピーマン パセリ粉	581	15.6	34.9	2.4
20	水	○	夏野菜カレー フレンチサラダ 冷凍みかん	とり肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 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 ズッキーニ キャベツ きゅうり コーン みかん	659	11.6	29.6	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13回

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学年)													
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	587	16.2	31.5	2.4	328	90	2.1	237	0.27	0.47	16	5.8	
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」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。

9月1日(木)の献立は、
キャロットライスクリームソースかけ・ベーコンとキャベツのスープ・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。