令和5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		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	たこ飯 飲用牛乳 五目卵焼き キャベツのみそ汁	たこ 牛乳 鶏ひき肉 まぐろ ひじき 卵 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	ねぎ 生姜 たまねぎ 干ししいたけ にんじん キャベツ	584	18.2	30.4	2.8
4	火	カレー麻婆豆腐丼 飲用牛乳 トマトと卵のスープ	豚ひき肉 豆腐 牛乳 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ にら トマト缶 チンゲンサイ	632	17.2	30.9	2.2
5	水	ご飯 飲用牛乳 鯖の文化干し きんぴら大豆 とうがんのすまし汁	牛乳 さば 大豆 とり肉 豆腐	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	にんじん ごぼう 干ししいたけ とうがん ねぎ	603	16.9	39.0	2.3
6	木	ミルクパン 飲用牛乳 高野豆腐のグラタン ポテトスープ	牛乳 とり肉 高野豆腐 チーズ ベーコン	ミルクパン 米ぬか油 バター 小麦粉 パン粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく 小松菜	647	17.9	44.0	3.2
7	金	五目ちらし寿司 飲用牛乳 そうめん汁 七夕ゼリー	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 ジュース	にんじん れんこん 干ししいたけ かんぴょう たまねぎ 小松菜 りんご缶 みかん缶	587	14.1	26.4	2.4
10	月	麻婆なす丼 飲用牛乳 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
11	火	枝豆ご飯 飲用牛乳 豚肉とじゃがいもの味噌煮 油揚げサラダ	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油	枝豆 ごぼう にんじん たまねぎ 干ししいたけ さやいんげん キャベツ 小松菜	600	15.8	28.1	2.3
12	水	ガパオライス 飲用牛乳 ビーフンソテー ぶどうゼリー	鶏ひき肉 牛乳 寒天	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 バジル 生姜 にんじん 干ししいたけ たけのこ もやし ぶどうジュース	569	14.5	25.9	1.5
13	木	ジャージャー麺 飲用牛乳 フルーツ白玉	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 白玉団子	もやし きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ 干ししいたけ たけのこ にんじん みかん缶 りんご缶 桃缶	619	15.3	26.3	2.1
14	金	ご飯 飲用牛乳 ししゃものぴりから焼き 野菜のごま和え どさんこ汁	牛乳 ししゃも とり肉 みそ	米 砂糖 白すりごま じゃが芋 バター	生姜 にんにく キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ コーン ねぎ	561	17.0	28.4	2.8
18	火	チーズパン 飲用牛乳 魚の辛子マヨネーズ焼き ポトフ 果物（すいか）	牛乳 ホキ ウインナー	チーズパン 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 すいか	610	18.4	40.3	2.7
19	水	いわしの蒲焼き丼 飲用牛乳 蒸しとうもろこし 沢煮椀	いわし 牛乳 とり肉	米 大麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま 米ぬか油 じゃが芋	とうもろこし 干ししいたけ にんじん たけのこ 大根 ねぎ	653	16.2	28.8	1.9
20	木	夏野菜カレー 飲用牛乳 バジドレサラダ 冷凍パイン	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 かぼちゃ なす ズッキーニ キャベツ もやし きゅうり 冷凍パイン	648	11.2	34.0	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	608	15.9	32.0	2.4	333	87	2.2	222	0.26	0.49	15	6.3
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	25	4.5以上

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。

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