

令和元年

7月献立表

南が丘小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月	①ガーリックフランスパン ②牛乳 ③スパイスマト煮こみ ④青菜ともやしのソテー	牛乳 ③ベーコン とり肉	①ソフトフランスパン マーガリン ③米ぬか油 ジャガ芋 砂糖	①にんにく ③たまねぎ にんじん トマト缶 ④もやし 小松菜	622	14.5	40.5	2.9			
2 火	①ごま御飯 ②牛乳 ③焼き魚おろしソース ④田舎汁	牛乳 ③さば ④とり肉 厚揚げ (かつお節)	①米 ごま ③砂糖 ④米ぬか油	③大根 ④にんじん しめじ 小松菜 ねぎ	599	18.4	31.6	2.1			
3 水	①かやくごはん ②牛乳 ③鶏肉の照り焼き ④しらすと小松菜のおひたし	牛乳 ①油揚げ ちくわ ③とり肉 ④ちりめんじゃこ	①米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ④ごま	①ごぼう にんじん 干しいたけ グリンピース ④小松菜 もやし	616	17.7	27.9	2.5			
4 木	①五目チャーハン ②牛乳 ③華風コーンスープ ④カリカリワントンサラダ	牛乳 ①焼きぶた ③とり肉 豆腐 卵	①米 米ぬか油 かたくり粉 ③ごま油 砂糖 ④ワントンの皮	①にんにく しょうが 干しいたけ にんじん ねぎ グリンピース ③コーン缶 ほうれん草 ④キャベツ さやいんげん	685	13.9	33.4	3.2			
5 金	①きらきらキャロットライス ②牛乳 ③七夕汁 ④野菜のおかかあえ ⑤ピーチゼリー	牛乳 ③とり肉 豆腐 なた (かつお節 昆布) ④粉かつお ⑤パールアガー	①米 ごま油 ごま ③そうめん ⑤ももジュース 砂糖	①枝豆 コーン缶 にんじん ③小松菜 ねぎ ④もやし	557	13.8	19.9	2.4			
8 月	①ビビンバ丼 ②牛乳 ③豆腐の中華スープ ④果物 (こだますいか)	牛乳 ①ぶた肉 油揚げ ③とり肉 豆腐	①米 米ぬか油 こんにゃく 三温糖 ごま油 ごま	①にんにく しょうが にんじん もやし ほうれん草 ③たまねぎ 干しいたけ 小松菜 ④すいか	684	16.1	31.8	2.4			
9 火	①みそけんちんうどん ②牛乳 ③ちくわの磯辺揚げ ④もやし人参ごま和え	牛乳 ①ぶた肉 豆腐 みそ (かつお節 昆布) ③ちくわ 青のり	①うどん 米ぬか油 こんにゃく 里芋 三温糖 ③はくりき粉 ④砂糖 ごま	①ごぼう にんじん 大根 ねぎ ④もやし	587	18.2	30.1	3.2			
10 水	①ご飯 ②牛乳 ③白身魚の野菜あんかけ ④利休汁	牛乳 ③ホキ ④とり肉 みそ 豆腐 (かつお節)	①米 ③米ぬか油 砂糖 かたくり粉 ④こんにゃく ごま	③たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ えのき しめじ ④大根 小松菜 ねぎ	540	19.9	23.3	2.1			
11 木	①ご飯 ②牛乳 ③鶏肉と凍り豆腐の卵とじ ④キャベツじゃこおかか和え	牛乳 ③とり肉 こうや豆腐 卵 (かつお節) ④ちりめんじゃこ 粉かつお	①米 こんにゃく 砂糖	③にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース ④キャベツ	595	18.2	26.3	2.6			
12 金	①ごはん ②牛乳 ③ししゃもの南蛮漬 ④みそ汁	牛乳 ①とり肉 油揚げ ③ししゃも ④みそ 豆腐 (かつお節)	①米 もち米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ③かたくり粉	③たまねぎ にんじん 青ピーマン ④大根 えのき しめじ 小松菜 ねぎ	603	17.7	27.5	2.8			
16 火	①ごはん ②牛乳 ③鮭の黄金焼き ④沢煮椀 ⑤大根のゆかり和え	牛乳 ③さけ チーズ ④とり肉 (かつお節 昆布)	①米 ③マヨネーズ (卵なし)	④にんじん 大根 干しいたけ 小松菜 えのき	614	18.6	32.4	2.6			
17 水	①食パン ②牛乳 ③いちごジャム ④ポテトグラタン ⑤オニオンドレッシングサラダ	牛乳 ④とり肉 牛乳 クリーム 粉チーズ	①食パン ③いちごジャム ④米ぬか油 ジャガ芋 砂糖	④にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 ⑤キャベツ コーン缶	614	16.4	33.9	2.7			
18 木	①ソース焼きそば ②牛乳 ③ゆでとうもろこし ④小松菜と春雨のスープ	牛乳 ①ぶた肉 ④とり肉 豆腐	①米ぬか油 中華めん ④はるさめ	①にんにく もやし キャベツ たまねぎ にんじん ③とうもろこし ④しょうが 小松菜	671	15.5	27.0	4.9			
19 金	①夏野菜カレーライス ②ジョア ③福神漬 ④コーンの彩りサラダ	ジョア ①とり肉	①米 米ぬか油 ジャガ芋 有塩バター はくりき粉 中ざら糖 ④砂糖	①にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト 赤ピーマン なす ③福神漬 ④きゅうり コーン缶	615	11.8	23.0	3.3			

※ 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	626	16.5	29.3	2.9	341	87	2.3	278	0.34	0.51	26	4.3
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	20	5以上