家庭数

7月献立表

令和5年度 中村小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	ごはん 牛乳 生揚げの吹き寄せ 野菜ののりあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ かつお節 のり	米 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん	生姜 にんじん 干ししいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース もやし 小松菜	535	23.1
4	火	**ジャンバラヤ** 牛乳 **ポークビーンズ** オレンジゼリー **世界の料理: アメリカ**	豚肉 ウインナー 牛乳 大豆 アガー	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン オレンジジュース	588	22.6
5	水	ごはん 牛乳 白身魚の変わりソース ワンタンスープ ピリ辛もやし	牛乳 ホキ 鶏肉	米 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ウェーブワンタン ごま油 ごま	たまねぎ 生姜 にんにく にんじん 白菜 ねぎ もやし	575	25.1
6	木	バジルトースト 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	食パン バター 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	541	19.3
7	金	**夏ちらし** 牛乳 **天の川汁** くだもの（小玉すいか） **七夕献立**	鶏肉 牛乳 豆腐	米 砂糖 焼き麩 そうめん	干ししいたけ にんじん れんこん 枝豆 たけのこ ほうれん草 ねぎ すいか	508	19.0
10	月	鶏ごぼうピラフ 牛乳 チーズオムレツ ミネストローネ	鶏肉 牛乳 チーズ 卵 ベーコン 豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 砂糖 バター マカロニ	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ セロリー トマトピューレ 大根 トマト	615	29.1
11	火	夏野菜カレー 牛乳 野菜ソテー	豚肉 生クリーム 牛乳	米 麦 米油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご なす 枝豆 もやし キャベツ コーン	613	21.4
12	水	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 豆腐とわかめのみそ汁 梅じゃこサラダ	牛乳 さば 豆腐 みそ わかめ ちりめんじゃこ	米 砂糖 じゃが芋 米油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ もやし きゅうり 練り梅	577	28.9
13	木	豆わかごはん 牛乳 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 茹でとうもろこし	わかめ 大豆 牛乳 豚肉 高野豆腐	米 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん さやいんげん とうもろこし	571	24.1
14	金	みそラーメン 牛乳 うずら煮たまご おかしな目玉焼き	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵 寒天	中華めん 米油 ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 黄桃缶	538	21.9
18	火	**奄美の鶏飯** 牛乳 **きびなごのから揚げ** 和風サラダ **日本の郷土料理:鹿児島県**	鶏肉 卵 のり 牛乳 きびなご	米 米油 砂糖 でんぷん ごま	干ししいたけ たくあん ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	504	23.0
19	水	チンジャオロースー丼 牛乳 とうがんとチンゲン菜のスープ くだもの（冷凍みかん）	豚肉 牛乳 鶏肉	米 麦 米油 でんぷん 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干ししいたけ ピーマン とうがん チンゲン菜 コーン ねぎ みかん	537	22.8

※　学校行事・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。
※　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）をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

＜1人1回あたりの平均栄養摂取量（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	559	16.7	30.3	2.6	317	81	2.0	265	0.36	0.52	25	5.2