



# 7月献立表

令和6年度 中村小学校



実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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 月	<b>たご飯</b> 牛乳 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 みそドレッシングサラダ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">半夏生献立</span>	たご 牛乳 豚肉 高野豆腐 みそ	米 砂糖 ごま 米油 こんにやく じゃが芋 ごま油	たまねぎ にんじん さやいんげん コーン キャベツ もやし	560	25.8
2 火	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ くだもの (プラム)	豚肉 チーズ 牛乳 大豆	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	パセリ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ なす キャベツ きゅうり プラム	566	23.1
3 水	キムチチャーハン 牛乳 ワントンスープ ゆでとうもろこし	豚肉 牛乳 鶏肉	米 麦 米油 砂糖 ごま油 ワントン	にんじん キムチ ねぎ 生姜 にんにく 白菜 たまねぎ とうもろこし	506	21.0
4 木	麦ごはん 牛乳 白身魚の変わりソース とうがんと卵のスープ もやしとにらの炒めもの	牛乳 ホキ 鶏肉 卵 豆腐	米 麦 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ 生姜 にんじん とうがん 干しいたけ ねぎ にんにく にら もやし	574	28.2
5 金	<b>ちらし寿司</b> 牛乳 鶏肉の照り焼き <b>天の川汁</b> くだもの (小玉すいか) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">七夕献立</span>	油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐	米 砂糖 米油 焼き麩 そうめん	にんじん ごぼう 干しいたけ かんぴょう 生姜 たけのこ ほうれん草 ねぎ すいか	554	23.5
8 月	豆わかごはん 牛乳 ひまわり団子 春雨スープ	わかめ 大豆 牛乳 豆腐 卵 豚肉	米 パン粉 ごま油 春雨	ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 コーン にんじん たけのこ 白菜 小松菜	538	23.7
9 火	夏野菜カレー 牛乳 じゃこと大根のサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 バター 小麦粉 ごま 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 大根 きゅうり	599	21.6
10 水	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き 五目汁 りんごゼリー	豚肉 昆布 牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐 アガー	米 麦 米油 砂糖 ごま油 でんぷん	ごぼう にんじん にんにく ねぎ 大根 えのきたけ りんごジュース	571	30.2
11 木	ガーリックフランス <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">世界の料理: フランス</span> 牛乳 <b>フィヤベース</b> <b>マセドアンサラダ</b>	牛乳 ベーコン えび いか たら	ソフトフランスパン バター 米油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト きゅうり コーン	510	22.4
12 金	ごはん 牛乳 きのこの卵焼き じゃがいもとわかめのみそ汁 ゆで枝豆	牛乳 豚肉 卵 油揚げ わかめ みそ	米 米油 じゃが芋	にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ 干しいたけ ねぎ 枝豆	554	24.2
16 火	<b>奄美の鶏飯</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">日本の郷土料理: 鹿児島県</span> 牛乳 <b>きびなごのから揚げ</b> わかめサラダ	鶏肉 卵 のり 牛乳 きびなご わかめ	米 米油 砂糖 でんぷん	干しいたけ たくあん ねぎ もやし にんじん きゅうり	507	24.0
17 水	ミルクパン 牛乳 手作りみかんジャム コーンチャウダー 野菜ソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 豚肉	ミルクパン 砂糖 でんぷん 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	みかん缶 みかんジュース にんじん たまねぎ コーン パセリ もやし キャベツ	541	23.5
18 木	チンジャオロースー拌 牛乳 広東スープ くだもの (冷凍みかん)	豚肉 牛乳 豆腐	米 麦 米油 でんぷん 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ ビーマン チンゲンサイ ねぎ みかん	573	25.1

※ 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（中学生）>

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 ( $\mu$ gRAE)	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	549	17.7	30.3	2.4	308	84	1.9	254	0.40	0.51	21	5.0

