

令和元年

7月献立表

中村西小学校

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		1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	むぎごはん さかなのマリアナソース のっぺいじる	ぎゅうにゅう やさいのりあえ	牛乳・まぐろ もみのり・鶏もも	精白米・米粒麦 でん粉・薄力粉 上白糖・ごま油・白ごま さといも・板こんにやく 竹輪ふ	しょうが・トマトピューレー キャベツ・にんじん 緑豆もやし・にんにく だいこん・さやいんげん	594	18.2	16.2	2.5		
2	火	しせんどうふどん わかめスープ	ぎゅうにゅう	牛乳・豚肉もも・木綿豆腐 鶏もも・カットわかめ	精白米・米粒麦 上白糖・ごま油 でん粉・白ごま	にんにく・しょうが にんじん・たけのこ・乾しいたけ たまねぎ はくさい・チンゲンサイ えのきだけ・こまつな	580	16.7	23.9	2.9		
3	水	チキンライス ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう 華風きゅうり	牛乳・鶏もも 鶏もも ひよこまめ	精白米・サラダ油 有塩バター・じゃがいも ごま油	にんじん・たまねぎ マッシュルーム トマト缶詰・グリーンピース スイートコーン缶・ほうれんそう きゅうり	589	13.7	23.4	3.2		
4	木	てりやきチキンバーガー コーンシチュー	ぎゅうにゅう れいとうみかん	牛乳・鶏もも 鶏もも・レンズまめ 生クリーム	丸パン 上白糖・サラダ油 じゃがいも・有塩バター 薄力粉	しょうが・にんじん たまねぎ・セロリー スイートコーン缶 冷凍みかん	675	16.7	36.3	3.3		
5	金	なつちらし たなばたそうめんじる おほしさまゼリー	ぎゅうにゅう	牛乳・鶏もも あなご・鶏卵 アガー	精白米・三温糖 上白糖・サラダ油 そうめん・皇麩	乾しいたけ・にんじん れんこん・えだまめ えのきだけ・たまねぎ 根深ねぎ こまつな・ナタデココ みかん缶	632	15.8	22.5	2.9		
8	月	むぎごはん まーぼどうふ すいか	ぎゅうにゅう しおナムル	牛乳・ふた 絹ごし豆腐	精白米・米粒麦 サラダ油・上白糖 でん粉・ごま油	にんにく・しょうが 根深ねぎ・にんじん 緑豆もやし・こまつな すいか	618	15.5	27.2	2.1		
9	火	チンジャオロースどん ちんげんさいとしめじのスープ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう	牛乳・豚肉もも 鶏もも・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦 サラダ油・上白糖 でん粉・白ごま	しょうが・にんにく 根深ねぎ・たけのこ 青ピーマン・にんじん ほんしめじ・チンゲンサイ とうもろこし	610	17.4	24.5	2.3		
10	水	きびごはん ひじきいりたまごやき こまつなとじゃこのソテー よしのじる	ぎゅうにゅう	牛乳・ふたひき肉 ひじき・鶏卵 しらす干し 鶏ささみ肉・油揚げ 蒸しかまぼこ	精白米・きび サラダ油・上白糖 でん粉・つきこんにやく さといも 焼きふ	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(のん茎、生) こまつな (葉、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 糸みつば(葉、生)	623	17.4	27.6	2.5		
11	木	ジャージャーめん フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう	牛乳・ふたひき肉 黄だいす 米みそ ヨーグルト	蒸し中華めん・サラダ油 上白糖 ごま油・でん粉	しょうが・乾しいたけ たけのこ・にんじん にんにく・根深ねぎ もやし・きゅうり・みかん缶 パイン缶・黄桃缶	691	14.9	26.6	3.5		
12	金	むぎごはん ほっけひらきやき なつのみそしる	ぎゅうにゅう やさいのごますあえ	牛乳 ほっけ 米みそ カットわかめ・木綿豆腐	精白米・米粒麦・ごま油	キャベツ・にんじん・こまつな だいこん・西洋かぼちゃ なす・根深ねぎ	573	17.2	23.1	2.9		
16	火	むぎごはん ししゃものなんばんづけ やさいのおかかあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう	牛乳・ししゃも 削り節・豚肉もも 油揚げ・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦 でん粉・揚げ油 上白糖・サラダ油 こんにやく	根深ねぎ・こまつな 緑豆もやし・にんじん ごぼう・だいこん	600	20.0	26.6	3.3		
17	水	キムチどん にらたまスープ	ぎゅうにゅう	牛乳・豚肉肩ロース 米みそ 鶏もも・鶏卵	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・すりごま・ごま油 でん粉	にんにく・しょうが たまねぎ・根深ねぎ はくさい・もやし・にら にんじん 乾しいたけ	635	16.5	31.0	2.4		
18	木	ポテサラトースト リボンマカロニスープ	ぎゅうにゅう アセロラゼリー	牛乳 鶏もも・粉寒天	食パン・じゃがいも マヨネーズ サラダ油・リボンマカロニ 上白糖 アセロラ	にんじん たまねぎ・マッシュルーム スイートコーン ほうれんそう	533	13.4	32.8	2.6		
19	金	なつやさいカレー じゃこサラダ	ぎゅうにゅう れいとうみかん	牛乳・豚肉もも 生クリーム カットわかめ しらす干し	精白米・米粒麦 サラダ油・じゃがいも 有塩バター・薄力粉 ざらめ糖・三温糖 白ごま	にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ 西洋かぼちゃ・なす・赤ピーマン えだまめ・きゅうり・だいこん スイートコーン缶詰・冷凍みかん	704	12.6	27.0	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14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ミ n	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	タミ n	食物繊維 (g)
平均値	618		16.1	26.4	2.8	98	2.3	0.39	0.53	32	4.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	50	3.0		0.40	0.40	20	5以上