

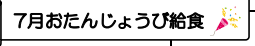



7月献立表

令和5年

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	牛乳		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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
3	月	○	なつやさいカレー カントリーサラダ	とり肉・生クリーム・牛乳	米・麦・米油・じゃが芋・バター・小麦粉 ざらめ・砂糖	にんにく・生姜・にんじん・たまねぎ かぼちゃ・なす・赤ピーマン・枝豆・きゅうり キャベツ・大根・レモン	631	12.4	32.2	2.4			
4	火	○	えだめとコーンのごはん さかなのマリアナソース コンソメスープ	牛乳・たら・とり肉	米・油・片栗粉・小麦粉・米粉・砂糖 じゃが芋	枝豆・コーン・生姜・トマトピューレ たまねぎ・にんじん・キャベツ・小松菜	581	17.5	23.1	2.9			
5	水	○	なめし ぶたにくとやさいの しょうがいため きのこのおすいもの	牛乳・豚肉・かまぼこ・豆腐	米・米油・焼きふ	生姜・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし ピーマン・しめじ・えのきたけ・なめこ 干しいたけ・みつば・大根・ほうれん草	538	17.6	30.1	3.0			
6	木	○	ライス ラタトゥイユスープ ゆずドレッシングのツナサラダ	牛乳・とり肉・まぐろ缶	米・米ぬか油・米油	にんにく・たまねぎ・ズッキーニ・なす マッシュルーム・トマト缶・キャベツ・にんじん きゅうり・ゆず	501	13.7	30.0	1.8			
7	金	○	ちらしずし たなばたそうめんじる すいか 	とり肉・卵・牛乳・かまぼこ	米・砂糖・米油・そうめん・ひやむぎ	干しいたけ・にんじん・れんこん さやいんげん・えのきたけ・たまねぎ・ねぎ 小松菜・すいか	588	17.5	26.2	2.7			
10	月	○	ココアあげパン にくだんごりやさいスープ	牛乳・鶏ひき肉・豆腐	米油・ミルクパン・砂糖・片栗粉・春雨 ごま油	にんじん・干しいたけ・ねぎ・生姜・白菜	550	16.5	37.6	2.4			
11	火	○	ぶたどん かぼちゃとなまあげのみそしる	豚肉・みそ・牛乳・とり肉・厚揚げ	米・麦・ごま油・砂糖・片栗粉	生姜・にんにく・たまねぎ・もやし えのきたけ・ねぎ・にら・にんじん・大根 かぼちゃ	604	19.5	26.8	2.3			
12	水	○	ガバオライス ベジマカロニスープ 	鶏ひき肉・大豆・牛乳・ベーコン・とり肉	米・麦・米油・砂糖・じゃが芋・マカロニ	にんにく・たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン にんじん・小松菜	649	17.8	29.0	2.1			
13	木	○	キムタクごはん とうふとえのきのすましじる ゆでとうもろこし	豚肉・牛乳・とり肉・豆腐・わかめ	米・麦・白ごま・米油・ごま油	ねぎ・にんじん・たくあん・キムチ・大根 えのきたけ・とうもろこし	582	18.8	30.2	3.0			
14	金	○	むぎごはん さわらのちゃんちゃんやき さわにわん	牛乳・さわら・みそ・とり肉	米・麦・米油・砂糖・バター・片栗粉	キャベツ・たまねぎ・もやし・ピーマン にんじん・えのきたけ・大根・小松菜・ねぎ	524	23.7	23.9	2.4			
18	火	○	かきあげどん なつのみそしる あさづけ	しらす干し・竹輪・牛乳・みそ・わかめ・豆腐 塩昆布	米・麦・小麦粉・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・みつば・大根・かぼちゃ なす・ねぎ・キャベツ・きゅうり	623	13.8	23.7	3.5			
19	水	○	クッパ トッポギ ゆうやけゼリー  	豚肉・卵・牛乳・さつま揚げ・みそ・寒天	米・米油・でん粉・ごま油・白ごま トッポギ・砂糖	にんにく・生姜・白菜・にんじん・たけのこ もやし・きくらげ・ねぎ・チンゲンサイ たまねぎ・にら・オレンジジュース	608	13.8	23.5	2.2			
20	木	○	ひやしちゅうかのレモンだれ れいとうみかん	とり肉・卵・牛乳	中華めん・ごま油・米油・砂糖・白すりごま	生姜・にんにく・もやし・にんじん・きゅうり レモン・みかん	547	18.1	35.4	3.7			

※ 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

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	579	16.9	28.5	2.6	299	84	1.9	205	0.25	0.37	14	4.7
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年度版(8訂)になりました。2020年度版では、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30~40kcal程度低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。なお、月間摂取平均栄養価は中学年表記とします。