

令和6年度

7月献立表

開進第一小学校

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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおきなつ てほしい食品
1 月	焼肉ガーリックライス 牛乳 ジュリエンスープ 果物(すいか)	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな セロリー キャベツ すいか	554	16.2	 魚介類
2 火	ご飯 牛乳 魚のマリアナソース わかめのポン酢和え キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう さめ わかめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	しょうが トマトピューレ きゅうり もやし キャベツ にんじん レモン こまつな	576	17.4	 きのこ類
3 水	ガパオライス 牛乳 ニラともやしのスープ くだもの(冷凍みかん)	ぶたひきにく とりひきにく だいず ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう はるさめ	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん もやし にら みかん	597	18.4	 種実類
4 木	ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ 小松菜と春雨のソテー 呉汁	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたひきにく ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	こめ おしむぎ でんぷん こむぎこ こめぬかあぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	600	17.0	 卵類
5 金	ちらしずし 牛乳 七夕汁 ぶどうゼリー または サイ ダーゼリー セレクト給食	とりにく あぶらあげ えび たまご のり ぎゅうにゅう かまぼこ かんてん	こめ もちごめ さとう こめぬかあぶら そうめん ジュース	にんじん ほししいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん だいこん こまつな ねぎ ぶどうジュース	601	14.9	 芋類
8 月	麦ご飯 牛乳 根菜たっぷり厚焼き卵 ジャコひじき とうがんのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご あぶらあげ ちりめんじゃこ ひじき とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう きりぼしだいこん はねぎ こまつな とうがん ねぎ	607	18.0	 乳類
9 火	セルフハンバーガー 牛乳 ゆできゃべつ ポークビーンズ	ぶたひきにく とうふ たまご ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	まるパン パンこ さとう こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんにく にんじん トマトピューレ トマトかん エリンギ パセリ	576	20.5	 果物類
10 水	麦ご飯 牛乳 さかなのいろどりやき 野菜ごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こめ おおむぎ マヨネーズ さとう しろすりごま じゃがいも	たまねぎ ピーマン あかピーマン パセリ もやし にんじん こまつな ねぎ	588	17.6	 豆類
11 木	夏野菜のカレーライス 牛乳 ごまドレッシングサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら しろごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ キャベツ もやし こまつな コーン	571	12.3	 小魚類
12 金	さんまのひつまぶし 牛乳 けんちん汁 南蛮きゅうり	さんま ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さとう しろごま こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	しょうが こねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ きゅうり	632	14.2	 藻類
16 火	黒砂糖パン 牛乳 豚肉とじゃが芋のハニーマスター ド和え 洋風卵スープ 人参ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご とうふ	くろざとうパン じゃがいも あぶら はちみつ ごまあぶら さとう でんぷん	にんにく キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ	569	16.5	 種実類
17 水	盛岡じゃじゃ麺 牛乳 フルーツポンチ	みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう かんてん	うどん こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら しらたまだんご	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり ももかん、りんごかん、ようなしかん	601	15.4	 魚介類
18 木	麦入りごはん 牛乳 のりの佃煮 魚と大豆の揚げ煮 ごま酢和え	ぎゅうにゅう のり さめ だいず	こめ おしむぎ さとう でんぷん あぶら じゃがいも しろすりごま	しょうが にんじん さやいんげん こまつな キャベツ コーン もやし	565	17.8	 果物類

※ 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

※ 牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、北海道の原乳を使用しています。

※ 米は、青森県産の米を使用しています。

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	587	16.6	30.7	2.5	340	92	2.3	231	0.28	0.43	16	6.3