

令和6年度

7月献立表

開進第四小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 月	焼きにく 焼肉 ガーリックライス 牛乳 レタスのスープ あおのり粉ふきいも	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく あおのり	ごめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな しめじ レタス	557	16.4	28.3	2.6			
2 火	むぎ 麦ごはん 牛乳 さけ 鮭のにんにくみそ焼き とうがんのすまし汁 やさい あがらあ いた 野菜と油揚げの炒めもの	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ わかめ あぶらあげ	ごめ おおむぎ ごまあぶら さとう あぶら	しょうが にんにく とうがん ねぎ こまつな キャベツ にんじん	556	20.7	27.4	2.2			
3 水	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 オニオンドレッシングサラダ	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん なす キャベツ きゅうり コーン	550	16.5	34.5	1.9			
4 木	むぎ 麦ごはん 牛乳 かつおでんぶ 豆腐のうま煮 き ぼ いた 切り干し炒めナムル	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく とうふ	ごめ おおむぎ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら しろうごま	にんじん たけのごほししいたけ ねぎ チンゲンサイ にんにく きりぼしだいごん もやし こまつな	572	17.8	29.6	2.6			
5 金	ま 混ぜこみちらしずし 牛乳 たなはたじる 七夕 汁 フルーツゼリー	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう アガー	ごめ さとう あぶら そうめん・ひやむぎ アガー	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやいんげん ねぎ えのきたけ ほうれんそう みかんかん バインアップルかん	555	14.2	27.1	2.5			
8 月	むぎ 麦ごはん 牛乳 さかな 魚のレモンじょうゆかけ みそ汁 大根の煮物	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ ぶたにく	ごめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	しょうが レモン にんじん もやし ねぎ こまつな だいごん	601	17.8	29.4	2.2			
9 火	カラフルピラフ 牛乳 ABCスープ レモンドレッシングのツナサラダ	とりにく ぎゅうにゅう まぐろかん	ごめ おおむぎ あぶら バター マカロニ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく キャベツ こまつな きゅうり レモン	551	13.4	30.7	2.6			
10 水	ルーローハン 牛乳 ごもく 五目スープ れいとう 冷凍みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのごほししいたけ こまつな みかん	595	15.3	32.7	2.0			
11 木	シュガートースト 牛乳 ポークビーンズ キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ベーコン	しよくパン バター グラニューとう あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトかん しめじ キャベツ コーン ほうれんそう	566	15.9	41.3	2.2			
12 金	えだまめ 枝豆ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛 焼き かんこふう にく 韓国風 肉じゃが	しらすほし ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	ごめ ごまあぶら こんにやく じゃがいも さとう	えだまめ ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ なら	600	17.7	27.3	3.1			
16 火	だいたい 大豆入りひじきごはん 牛乳 たまご 卵とわかめのスープ ひまわり団子 みそ汁	とりにく ひじき あぶらあげ だいたい ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく とうふ みそ	ごめ あぶら こんにやく さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが コーン ごぼう だいごん こまつな ねぎ	612	18.1	33.2	2.5			
17 水	ガバオライス 牛乳 たまご 卵とわかめのスープ	ぶたひきにく とりひきにく だいたい ぎゅうにゅう とうふ たまご わかめ	ごめ おおむぎ あぶら さとう	にんにく たまねぎ ビーマン あかビーマン えのきたけ にんじん もやし ねぎ	554	19.6	32.0	2.7			
18 木	なつやさい 夏野菜のカレーライス 牛乳 にんじん 人参ドレッシングサラダ すいか	ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ あぶら じゃがいも ごめこ ざらめ さとう	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん なす スズッキーニ キャベツ もやし きゅうり コーン すいか	627	12.7	30.0	2.1			

※ 食材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	576	16.6	31.0	2.4	324	95	2.0	222	0.31	0.44	14	5.9
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