

7月 こんだてひょう

令和6年度 向山小学校

実施日	牛乳	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	134kcal	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	月	○	チンジャオロース丼 パリパリワンタンサラダ	豚肉 ★牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 ★揚げ油	生姜 にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン 赤パプリカ キャベツ ほうれん草 大根	584	15.4	31.9	1.6
2	火	○	ねりま 練馬スパゲティ ポテトの細切り炒め 枝豆	★まぐろ缶 のり ★牛乳 ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく 大根 にんじん 赤パプリカ 枝豆	607	17.4	31.1	2.8
			3年生 枝豆のさやとり							
3	水	○	ジューシー 人参とこんにゃくのシリシリ炒め もずくスープ	豚肉 刻み昆布 ★牛乳 とり肉 もずく	米 砂糖 米油 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉	生姜 にんじん 干しいたけ 小松菜 さやいんげん にんにく 大根 ねぎ	558	14.3	26.9	2.1
4	木	○	きびごはん ジャコひじき 厚焼きたまご 冬瓜のみそ汁	★牛乳 油揚げ 豆腐 みそ ★ちりめんじゃこ ひじき とりひき肉 ★卵 豚肉	米 きび 米油 こんにゃく 砂糖	小松菜 たまねぎ にんじん 干しいたけ とうがん ねぎ	606	18.7	34.3	2.4
5	金	○	なつやすい 夏野菜カレー フレンチサラダ とうもろこし	とりもも ★牛乳	米 じゃが芋 米油 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ スズキーニ きゅうり さやいんげん キャベツ とうもろこし 赤パプリカ	691	12.9	32.6	2.4
			2年生 とうもろこしの皮むき							
8	月	○	ごはん 四川豆腐 大根のごま炒め きのこの中華すまし汁	★牛乳 豚肉 みそ 豆腐 とり肉 油揚げ	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ★白すりごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 小松菜 チンゲンサイ 大根 ピーマン もやし しめじ えのきたけ	621	18.0	33.3	2.5
9	火	○	しおこんぶ 塩昆布ごはん ししゃものカレー焼き 肉とキャベツのみそ汁	とりひき肉 塩昆布 ★牛乳 ★ししゃも 豚肉 油揚げ みそ	米 米油 砂糖	にんじん キャベツ ねぎ 大根 ほうれん草 たまねぎ	548	18.8	32.0	2.3
			骨貯金 献立							
10	水	○	キムチチャーハン 春雨サラダ サンラータン風スープ	豚ひき肉 ★牛乳 豚肉	米 米油 砂糖 春雨 ごま油 片栗粉	にんじん キムチ ピーマン キャベツ もやし 小松菜 コーン ねぎ たまねぎ 干しいたけ えのきたけ チンゲンサイ	599	15.2	31.3	3.0
11	木	○	きびごはん 白身魚のみそマヨ焼き 野菜の塩昆布いため たまごねぎと厚あげのみそ汁	★牛乳 ★ホキ みそ 塩昆布 豚肉 厚揚げ わかめ	米 きび マヨネーズ 砂糖 米油 じゃが芋	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん	583	20.2	28.3	2.6
12	金	○	やさしい 野菜たっぷりタンタン麺 あお 青のりポテト すいか	豚ひき肉 ★牛乳 青のり	中華めん 米油 砂糖 ★白すりごま ごま油 ★揚げ油 じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし 小松菜 ★すいか	634	15.8	35.8	2.4
			旬の果物							
16	火	○	きびごはん いかのレモンソース カラフル野菜いため ほうれん草のみそ汁	★牛乳 ★いか ベーコン 油揚げ みそ	米 きび ★揚げ油 片栗粉 砂糖 米油 じゃが芋	レモン にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 大根 たまねぎ しめじ ほうれん草	605	16.7	29.3	2.5
17	水	○	こくとう 黒糖トースト とり肉と野菜のトマト煮 パセリポテト	★牛乳 とりもも レンズ豆	★食パン ★バター 黒砂糖 オリーブ油 じゃが芋 砂糖 米油	にんにく 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たまねぎ かぼちゃ スズキーニ トマト缶 パセリ粉	595	16.4	37.8	1.7
18	木	○	ごはん ひじきとゆかりのふりかけ あまから 甘辛とり大根 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	★牛乳 ひじき とりもも 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋	生姜 大根 にんじん ねぎ たまねぎ	556	16.0	26.9	2.4
19	金	○	ガパオライス にらともやしのスープ 冷凍みかん または 冷凍パイナップル	豚ひき肉 とりひき肉 ★牛乳 ベーコン 豆腐	米 大麦 砂糖 米油 春雨	たまねぎ しめじ ピーマン 赤パプリカ コーン もやし にら みかん ★パイナップル	567	15.0	28.3	1.8
			オリパラ献立 タイ料理&セレクト給食							

※給食回数14回 ※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。 *日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

7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	597	16.4	31.5	2.3	324	96	2.2	229	0.29	0.46	21	6.8
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	0.4	0.4	25	4.5以上