

実施日	日	曜	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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火		チキンカレーライス 牛乳 グリーンサラダ	とりにく ギゆうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	649	13.0	34.1	2.2
2	水		ごはん 牛乳 じゃこふりかけ すきやきふうにくどうふ 野菜のポン酢あえ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ けずりぶし しおこんぶ ぶたにく とうふ	こめ ごま さとう こめぬかあぶら しらたき くるまふ	たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい えのきたけ こまつな キャベツ ゆず果汁 すだち果汁	583	18.7	26.7	2.6
3	木		ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 ひじきサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さば けずりぶし ひじき ツナ あぶらあげ みそ わかめ	こめ さとう こめぬかあぶら	しょうが ねぎ きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ はくさい ねぎ こまつな	593	18.1	34.0	2.1
4	金		きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ レモンドレッシングのツナサラダ	きなこ ギゆうにゅう とりにく ツナ	ミルクパン こめぬかあぶら さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな レモン果汁	631	15.8	44.6	2.4
7	月		ごはん 牛乳 しろみ魚のおうごん焼き さつまいものきんぴら かぼちゃとなすのみそ汁	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こめぬかあぶら マヨネーズ (エッグフリー) さつまいも つきこんにやく さとう ごま	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ねぎ	648	16.3	33.2	2.4
8	火		キムチチャーハン 牛乳 たまご焼きのあまずあんかけ とうふとわかめのスープ ぶどう	とりにく ギゆうにゅう わかめ こおりどうふ たまご とうふ	こめ おおむぎ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう でんぶん はるさめ	しょうが にんにく はくさいキムチ にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ にら えのきたけ ねぎ こまつな ぶどう	605	17.8	31.7	2.7
9	水		むぎごはん 牛乳 菊花むし みそドレッシングサラダ 菊いりすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ちらしかまぼこ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら でんぶん こめぬかあぶら しゅうまいの皮	たまねぎ 干しいたけ しょうが コーン にんじん キャベツ もやし きゅうり だいこん こまつな きく	588	15.8	31.2	1.9
10	木		シシジュシー 牛乳 にんじんシリシリ アーサ汁 サーターアンドギー	ぶたにく きざみこんぶ ギゆうにゅう ツナ あぶらあげ とうふ あおさ とうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こむぎこ くらざとう	にんじん にら だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	639	14.1	35.2	2.3
11	金		チリビーンズライス 牛乳 わかめサラダ さつまいものトリュフ	ぶたにく ベーコン だいず レンズまめ チーズ ギゆうにゅう わかめ なまクリーム	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ さとう ごま さつまいも パター	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー トマト缶 こまつな キャベツ コーン	670	13.9	31.0	1.9
14	月		ごはん 牛乳 あじバーク ひじきとこんにゃくのいために キャベツのみそ汁	ギゆうにゅう あじ とりにく とうふ みそ ひじき あぶらあげ	こめ ばんこ さとう ごま こめぬかあぶら つきこんにやく	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう れんこん キャベツ こまつな	589	18.1	29.0	2.1
15	火		ベーコンポテトパン 牛乳 ツナドレサラダ ミネストローネ	ベーコン チーズ ギゆうにゅう ツナ とりにく いんげん豆	しょくぼん こめぬかあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら マヨネーズ (エッグフリー)	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン マッシュルーム トマト缶 セロリ	574	16.6	48.4	2.8
16	水		豆わかごはん 牛乳 さばのカレー焼き 野菜のごまあえ 具だくさんみそ汁	わかめ だいず ギゆうにゅう さば とりにく みそ	こめ おおむぎ ごま さとう こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ しめじ ねぎ 干しいたけ	593	21.0	32.6	2.9
17	木		みそラーメン 牛乳 青のりビーンズさつまいも ぶどう	ぶたにく みそ ギゆうにゅう だいず あおのり	むしちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあぶら さつまいも でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ ぶどう	676	14.1	36.3	2.4
18	金		ブルコギ丼 牛乳 ツナとじゃがいものちゅうかいだめ 梨(なし)	ぶたにく ギゆうにゅう ツナ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら はくみつ はるさめ ごまあぶら でんぶん じゃがいも ごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし にら なし	593	15.0	27.3	1.8
24	木		マーボー豆腐丼 牛乳 ワントンスープ 柿(かき)	ぶたにく とうふ みそ ギゆうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ワントンの皮	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら もやし はくさい セロリ かき	659	16.1	31.4	2.5
25	金		さといもごはん 牛乳 とりにくのねぎしお焼き みぞれ汁 お月見だんご	とりにく あぶらあげ ギゆうにゅう とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さといも さとう ごまあぶら でんぶん しらたまだんご	にんじん ごぼう 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ なめこ だいこん こまつな	654	16.6	31.5	2.6
28	月		チキンライス 牛乳 きのこのキッシュふう 押し麦のスープ ぶどう	とりにく ギゆうにゅう たまご なまクリーム チーズ ベーコン	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ コーン ピーマン マッシュルーム キャベツ ほうれんそう セロリ パセリ ぶどう	639	15.3	34.5	2.6
29	火		さんまのひつまぶし 牛乳 小松菜のからしあえ なめこ汁	ギゆうにゅう さんま あぶらあげ けずりぶし とうふ わかめ みそ	こめ でんぶん こめぬかあぶら さとう	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん なめこ ねぎ	629	14.8	36.9	2.6
30	水		きのこの和風スパゲッティ 牛乳 カリカリ油揚げのサラダ みかんミルクゼリー	ぶたにく ギゆうにゅう あぶらあげ かんてん なまクリーム	スパゲティ オリーブオイル こめぬかあぶら でんぶん さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり みかん缶	611	17.6	34.8	2.0

※ 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19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 (μgRAE)	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	622	16.2	33.9	2.4	335	93	2.2	210	0.27	0.45	14	5.6
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

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



<7月の主な食材の産地>

・牛乳・・・東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道・ぶたにく・・・茨城県・とりにく・・・宮城県
・キャベツ、だいこん・・・練馬区・こまつな、なす、きゅうり、ピーマン・・・東京都・あなご・・・宮城県・にんじん・・・千葉県・たまねぎ・・・兵庫県

<今月の給食目標>

あじ た
味わって 食べよう

