

令和6年



7月献立表



旭町小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量				
日	曜		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	タコライス 牛乳 イナムドゥチ サーターアンダギー <small>おきなわけん きょうど りょうり 沖縄県の郷土料理</small>	とりひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう こめこ こんにやく こむぎこ くろぎとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん トマトピューレ コーン キャベツ ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな	682	15.1	27.3	2.2	
2	火	ご飯 牛乳 ピーマンふりかけ 和風ヘルシーバーグ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりひきにく だいず とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら パンこ でんぷん こんにやく さといも	ピーマン しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	590	17.9	27.3	2.5	
3	水	親子丼 牛乳 ひじキャベツサラダ 実だくさんみそ汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ むぎ さとう でんぷん こめぬかあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース キャベツ だいこん ねぎ こまつな	618	17.9	27.8	2.6	
4	木	ハニーミルクパン 牛乳 夏野菜のクリーム煮 バジドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ミルクパン バター はちみつ こめぬかあぶら こむぎこ さとう	にんじん なす スズキニ たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	581	15.2	41.5	2.6	
5	金	あなごちらし寿司 牛乳 七タ汁 七タサイダーゼリー <small>たなばた こんだて 七夏の献立</small>	あぶらあげ あなご ぎゅうにゅう とりむね とうふ かまぼこ アガー かんてん	こめ さとう こめぬかあぶら そうめん・ひやむぎ ジュース	ほししいたけ にんじん れんこん かんぴょう えだまめ だいこん ねぎ こまつな パインアップルかん	558	14.8	23.7	2.6	
8	月	えびピラフ 牛乳 パリパリサラダ ABCトマトスープ 冷凍パイ	えび ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	こめ おおむぎ マーガリン ワンタンのかわ あぶら こめぬかあぶら さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり コーン にんにく パセリ トマトピューレ トマトかん れいとうパイ	589	13.3	28.9	2.3	
9	火	かてめし 牛乳 ゼリーフライ 繭玉汁 メロン <small>さいたまけん きょうど りょうり 埼玉県の郷土料理</small>	とりにく こうやどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう おから	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら しらたまだんご	ほししいたけ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ ねぎ だいこん しめじ こまつな メロン	623	12.6	30.9	2.3	
10	水	豚丼 牛乳 華風野菜 なまあ 生揚げのみそ汁	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま はちみつ ごまあぶら	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん こまつな ねぎ	633	16.8	29.0	3.3	
11	木	コーンマヨトースト 牛乳 じゃこサラダ ビーンズスープ	まぐろ チーズ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく いんげんまめ だいず	しょくパン こめぬかあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー)	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ にんじん セロリー にんにく グリンピース トマトかん ピーマン	600	18.3	40.4	2.8	
12	金	ご飯 牛乳 ししゃもから揚げ あぶらあ 揚げ サラダ とりにく やさい 鶏肉と野菜のすまし汁	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とりにく とうふ	こめ こめぬかあぶら でんぷん ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん きゅうり こまつな はくさい だいこん ねぎ	564	16.6	30.6	1.8	
15	月	うみ ひ 海の日								
16	火	ガパオライス 牛乳 ヤムウンセン パイナップルケーキ <small>たてわ はん きゅうしよく 縦割り班給食</small>	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう はるさめ ごまあぶら こめこ しらたまこ マーガリン はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン あかピーマン バジル キャベツ きゅうり レモン パインアップルかん パインアップルジュース	615	14.0	28.7	2.1	
17	水	雑穀ご飯 牛乳 ホキのチヂミ焼き ゆかり和え とうがん汁	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	こめ きびくろまい あかまい おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) さとう でんぷん	たまねぎ パセリ レモン こまつな キャベツ もやし しめじ しょうが とうがん にんじん	553	17.8	30.1	2.3	
18	木	ジャージャー麺 牛乳 野菜の中華和え とうもろこし	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ こまつな とうもろこし	580	17.3	29.6	2.2	
19	金	夏野菜カレー 牛乳 キャベツサラダ 小玉スイカ <small>給食最終日</small>	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 ざらめ こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん かぼちゃ ピーマン なす キャベツ きゅうり すいか	672	11.6	33.3	2.3	

※ 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14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	601	15.6	30.7	2.4	341	91	2.2	219	0.25	0.42	16	5.9

※ 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が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。



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

き じかん ない た
決められた時間内に食べよう