

令和5年



# 7月献立表



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

光が丘春の風小学校

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 (%)
3	月	エビピラフ 牛乳 ピーマンの肉詰め コーンポタージュ	えび 鶏肉 牛乳 豚肉 豆腐 チーズ 生クリーム	米 米油 バター パン粉 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース ピーマン セロリー コーン	679	15.4	37.6
4	火	ごはん 牛乳 いわしのさんが焼き 豚汁 野菜の菜味あえ	牛乳 いわしすり身 鶏肉 みそ 豚肉 厚揚げ	米 パン粉 ごま 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	生姜 ねぎ にんじん 大根 ごぼう 小松菜 キャベツ もやし きゅうり みょうが	592	17.8	29.2
5	水	麻婆なす丼 牛乳 とうがんスープ	豚肉 大豆 みそ 厚揚げ 牛乳 卵	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 しめじ にんじん たけのこ ねぎ なす いら 干しいたけ とうがん	589	17.1	29.0
6	木	きなこ揚げパン 牛乳 棒々鶏サラダ 肉団子入り中華スープ	きな粉 牛乳 鶏肉 みそ 卵	米油 ねじりパン 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 春雨	もやし きゅうり にんじん ねぎ 生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 小松菜	600	19.7	41.7
7	金	夏ちらし 牛乳 みそドレサラダ 天の川汁 お星さまゼリー	鶏肉 えび 卵 牛乳 みそ 豆腐 かまぼこ アガー	米 砂糖 米油 そうめん	干しいたけ 枝豆 小松菜 もやし キャベツ オクラ にんじん パインアップル缶 みかん缶 ぶどうジュース	539	16.8	27.9
10	月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 生揚げと野菜のみそ汁 和風サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ ちりめんじゃこ	米 じゃが芋 米油 砂糖 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ もやし	610	19.1	34.7
11	火	タコライス 牛乳 グルクンの竜田揚げ もずくスープ 冷凍パイ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 グルクン 鶏肉 豆腐 もずく 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ 生姜 ねぎ 冷凍パイ	713	19.7	31.6
12	水	ツナカレートースト 牛乳 小松菜ときのこのガーリックソ ラタトゥースープ	まぐろ缶 チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉	食パン マヨネーズ(卵なし) 米油 オリーブ油 砂糖	たまねぎ コーン レモン パセリ粉 にんにく にんじん しめじ 小松菜 ズッキーニ なす マッシュルーム トマト缶	566	17.6	46.7
13	木	じゃことごまのごはん 牛乳 お好みバーグ 具だくさんみそ汁	しらす干し 牛乳 豚肉 大豆 卵 青のり かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	米 ごま パン粉	たまねぎ キャベツ 生姜 にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ	608	20.0	32.0
14	金	冷やしきつねうどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 蒸しとうもろこし	油揚げ 牛乳 竹輪 卵 青のり	うどん 砂糖 小麦粉 米油	ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし	574	16.3	32.9
18	火	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 にぎすの唐揚げ 五目みそ汁 冷凍みかん	豚肉 昆布 牛乳 にぎす 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく	ごぼう にんじん 生姜 大根 たまねぎ ねぎ 小松菜 冷凍みかん	619	17.3	32.4
19	水	スタミナ丼 牛乳 なら玉スープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん しめじ ピーマン もやし いら	593	17.3	30.5
20	木	夏野菜のカレーライス 牛乳 ゆで枝豆 フルーツパンチ	鶏肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米油 バター 砂糖 小麦粉 ざらめ みずあめ スイーツこんにゃく 炭酸飲料	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご トマト かぼちゃ ピーマン 枝豆 なす みかん缶 桃缶 パインアップル缶	709	12.8	28.3

※ 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	615	17.4	33.4	2.7	347	89	2.3	221	0.29	0.46	13	4.3