

令和6年



# 7月献立表



「早寝早起朝ごはん」  
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 (%)
1	月	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 みそ 鶏肉 卵	ねじりパン 砂糖 ごま 米油 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	587	20.0	42.5
2	火	じゃこ入り菜めし 牛乳 お好みバーグ 生揚げと野菜のみそ汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 大豆 卵 青のり かつお節 厚揚げ みそ わかめ	米 パン粉 じゃが芋	たまねぎ キャベツ 生姜 にんじん ねぎ	596	19.6	31.0
3	水	豆腐のうま煮 牛乳 もやしのピリ辛炒め 冷凍みかん	豚肉 焼き豆腐 牛乳 ハム	米 米油 片栗粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ もやし 白菜 ねぎ 小松菜 みかん	614	17.2	27.6
4	木	沖縄料理 タコライス 牛乳 グルクンの竜田揚げ もずくスープ	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	683	20.5	32.9
5	金	七夕の献立 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
8	月	ツナカレートースト 牛乳 小松菜ときのこのガーリックテ 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	565	17.7	46.8
9	火	冷やしきつねうどん 牛乳 竹輪の天ぷら 蒸しとうもろこし	油揚げ 牛乳 竹輪 卵	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	573	16.3	33.0
10	水	スタミナ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 牛乳 鶏肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 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 白菜 もやし ねぎ には	597	16.7	27.6
11	木	ウイナーピラフ 牛乳 ピーマンの肉詰め コーンポタージュ	ウイナー 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	にんにく たまねぎ ピーマン グリーンピース マッシュルーム コーン セロリー	651	13.6	40.9
12	金	ごはん 牛乳 鯛のさんが焼き せんべい汁 大豆とポテトの磯辺揚げ	牛乳 いわしすり身 鶏肉 みそ 大豆 青のり	米 パン粉 ごま 片栗粉 じゃが芋 米油 南部せんべい	生姜 ねぎ にんじん しめじ たまねぎ ごぼう 小松菜	584	19.0	24.0
16	火	ごはん 牛乳 畑のお肉 甘辛揚げ 野菜と竹輪の炒めもの じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 大豆 豚肉 竹輪 油揚げ みそ	米 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ れんこん ピーマン ねぎ	652	16.5	24.7
17	水	麻婆なす丼 牛乳 冬瓜スープ	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 には 干しいたけ とうがん	588	17.1	29.1
18	木	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 ししゃものサクサク揚げ 五目みそ汁	豚肉 昆布 牛乳 ししゃも 卵 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 小麦粉 コーンフレーク こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 たまねぎ ねぎ 小松菜	621	16.7	36.5
19	金	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 小麦粉 ざらめ 砂糖 スイーツこんにゃく みずあめ ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご トマト かぼちゃ なす ピーマン 枝豆 みかん缶 パインアップル缶 桃缶	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	611	17.1	32.3	2.8	344	88	2.2	200	0.28	0.45	12	4.8