

令和7年		7月献立表				石神井小学校			
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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	豚肉と大豆ミートのそぼろ丼 ★ぎゅうにゅう ミニトマト キムチ味噌汁	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ご まあぶら じゃがいも しろうごま しろす りごま	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ に ら ミニトマト ごぼう だいこん にん じん キムチ	552	16.4	28.9	1.7
2	水	ごはん ★ぎゅうにゅう ★鮭のピリ辛みそ焼き ★こまつなのおひたし すまし汁(わかめ・厚揚げ)	★ぎゅうにゅう ★さけ みそ ★かつお ぶし とりにく あつあげ わかめ	こめ さとう ごまあぶら こめぬかあぶ ら	にんにく ねぎ にんじん キャベツ こ まつな たまねぎ えのきたけ	528	21.5	28.8	2.1
3	木	★ミルクパン(ねじり) ★ぎゅうにゅう ★夏野菜のスパニッシュオムレツ カレー風味のキャベツスープ	★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご と りもも ひよこまめ	★ミルクパン こめぬかあぶら じゃが いも マヨネーズ(卵なし) さとう マ カロニ	たまねぎ なす ブロッコリー あかピーマ ン パセリ にんにく にんじん キャベ ツ	582	18.0	38.8	2.6
4	金	～七夕メニュー～ ★ちらしずし ★ぎゅうにゅう 七夕汁 ★きらきらゼリー	とりにく あぶらあげ ★えび ★たまご のり ★ぎゅうにゅう アガー	こめ さとう こめぬかあぶら そうめ ん・ひやむぎ やきふ	にんじん ほししいたけ れんこん かん ぴょう さやいんげん だいこん こまつ な オクラ りんごジュース ★ナタデコ コかん みかんかん	543	16.1	29.8	2.2
7	月	ごはん ★ぎゅうにゅう ★カジキのかりんとう揚げ 野菜の塩昆布和え あさりと根菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう ★かじき しおこんぶ あさり あつあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう しろ ごま ごまあぶら こめぬかあぶら じゃ がいも	しょうが もやし キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	603	18.8	30.3	2.2
8	火	～2年生とうもろこし皮むき～ ★ガーリックチキンピラフ ★ぎゅうにゅう むしとうもろこし 夏野菜スープ	とりにく ★ぎゅうにゅう ぶたにく レ ンズまめ	こめ むぎ こめぬかあぶら ★バター マカロニ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム とうもろこし キャベ ツ ブロッコリー ヤングコーン トマト ピューレ	575	16.1	28.0	2.2
9	水	ごはん ★ぎゅうにゅう 鶏じゃが 海藻サラダ	★ぎゅうにゅう とりもも かいそう	こめ こめぬかあぶら こんにゃく じゃ がいも さとう しろうごま	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ こまつな コーン	533	14.2	25.8	1.6
10	木	チキンカレーライス ★ぎゅうにゅう ★コロコロサラダ 冷凍みかん	とりにく ★ぎゅうにゅう だいず	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむ ぎこ りんご さとう	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン りんご みかん	686	12.8	29.5	2.3
11	金	★ナスとトマトのスパゲティ ★ぎゅうにゅう キャベツサラダ 小玉すいか1/16	ぶたひきにく レンズまめ ★チーズ ★ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブ油 こめぬかあぶ ら さとう	にんにく たまねぎ(地場) にんじん トマトピューレ トマトかん なす キャ ベツ もやし こまつな たまねぎ レモ ン すいか	600	16.3	33.8	2.0
14	月	ごはん ★ぎゅうにゅう ★さばの味噌煮 野菜のピリ辛和え ★かき玉汁	★ぎゅうにゅう ★さば みそ とりにく とうふ ★たまご	こめ さとう ごまあぶら しろうごま こ めぬかあぶら かたくりこ	しょうが だいこん きゅうり もやし にんじん たまねぎ こまつな	568	19.4	36.0	2.2
15	火	ごはん ★ぎゅうにゅう ★野沢菜とじゃこのふりかけ ★照り焼きチキンハンバーグ さつま汁	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ と りひきにく とうふ ★たまご とりにく みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま パンこ かたくりこ こめぬかあぶら さつまい ち	のぎわな しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん こまつな	585	17.7	29.7	2.3
16	水	キムチ炒飯 ★ぎゅうにゅう 肉団子スープ 春雨サラダ	とりにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきに く レンズまめ	こめ むぎ こめぬかあぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら はるさめ さと う	にんにく ねぎ キムチ たまねぎ にん じん こまつな しょうが キャベツ え のきたけ もやし	524	15.6	29.4	2.6
17	木	★フレンチトースト ★ぎゅうにゅう ポルシチ風スープ グリーンサラダ	★ぎゅうにゅう ★たまご ぶたにく レ ンズまめ	★しよくパン さとう ★バター こめぬ かあぶら じゃがいも とうにゅうパ ター	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ キャベツ トマトかん トマト ピューレ ビート こまつな きゅうり	541	17.7	35.4	2.3
18	金	ごはん ★ジョア(カルシウム) 鶏のから揚げ 磯辺和え ごまみそ汁	★ジョア とりにく のり あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも しろうすりごま	しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	567	15.6	27.9	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14回

★・・・食物アレルギー対応を行っている食材、献立

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	571	16.8	30.9	2.2	346	85	2.4	207	0.26	0.44	16	5.9