

令和6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 1食分 (kcal)	だし
		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月	ごはん★牛乳 ★鮭のピリ辛みそ焼き ごぼうチップス ★すまし汁(わかめ・厚揚げ)	★ぎゅうにゅう ★さけ みそ とりにく ★あつあげ わかめ		こめ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ		にんにく ねぎ ごぼう にんじん えのきたけ		548	こんぶ かつお
2火	ごはん★牛乳 鶏のから揚げ ★野菜の塩昆布和え ★冬瓜のみそ汁	★ぎゅうにゅう とり にく しおこんぶ ★あぶらあげ みそ		こめ あぶら かたくりこ こむぎこ ごまあぶら		しょうが にんにく ★もやし キャベツ にんじん こまつな とうがん たまねぎ えのきたけ		584	かつお
3水	★マーボー豆腐丼★牛乳 ★華風あえ 冷凍りんご	ぶたひき にく みそ ★とうふ ★ぎゅうにゅう		こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ		にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ いらきゅうり だいこん れいとうりんご(90%づけ)		560	とり
4木	★あしたばパン(ねじり) ★牛乳 ★夏野菜のスパニッシュオムレツ リボンパスタのキャベツスープ	★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご とりにく		★あしたばパン 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 スズキーニ あかピーマン パセリ にんにく にんじん キャベツ こまつな		533	とり
5金	★ちらしずし★牛乳 ★ほうれん草のおかか和え ★きらきらフルーツパンチ	とりにく ★あぶらあげ ★えび ★たまごのり ★ぎゅうにゅう かんてん		こめ さとう こめぬかあぶら ジューズ		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 キャベツ ほうれん草 ももかん、りんごかん、ようなしかん ★ナタデココかん レモン		476	—
8月	★豚肉のコチュジャン丼 ★牛乳 わかめサラダ ★メロン	ぶた にく みそ ★ぎゅうにゅう わかめ		こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん ごぼう ピーマン ★もやし キャベツ きゅうり たまねぎ ★メロン		512	—
9火	ごはん★牛乳★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 しろごま 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		559	こんぶ かつお
10水	★チキンカレーライス★牛乳 カラフルサラダ	とりにく ★ぎゅうにゅう		こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう		にんにく にんじん たまねぎ ★りんご キャベツ きゅうり あかピーマン コーン		583	とり
11木	★ガーリックチキンピラフ ★牛乳 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 オリーブゆ ★バター とうもろこし こめぬかあぶら 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 キャベツ スズキーニ ヤングコーン トマトピューレ		478	とり
12金	★ナスとトマトのスパゲティ ★牛乳 フレンチサラダ 小玉すいか	ぶたひき にく ★チーズ ★ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん なす キャベツ こまつな すいか		546	—
16火	★チリピーンズライス★牛乳 ハニードレッシングサラダ ★ココアミルクゼリー(豆乳)	ベーコン ぶたひき にく ★だいず ★チーズ ★ぎゅうにゅう かんてん ★とうにゅう		こめ むぎ こめぬかあぶら さとう こむぎこ ★バター はちみつ		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ こまつな きゅうり		641	とり
17水	★セサミトースト★牛乳 ★洋風肉団子スープ 冷凍みかん	★ぎゅうにゅう ぶたひき にく		★しょくパン マーガリン グラニュー とう しろすりごま かたくりこ じゃがいも		セロリー ねぎ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ パセリ みかん		549	とり
18木	ごはん★牛乳 ★ししゃもフライ 小松菜のからし和え じゃがいものみそ汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも ★たまご みそ		こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも		キャベツ にんじん こまつな たまねぎ コーン ねぎ		570	かつお
19金	ごはん★ジョア(カルシウム) ゆかりとひじきのソフトふりかけ ひまわり団子★ばち汁(兵庫:素麺入り汁)	★ジョア ひじき とりひき にく ぶたひき にく とりにく ★あぶらあげ		こめ しろごま ごまあぶら かたくりこ そうめん・ひやむぎ		たまねぎ ほししいたけ コーン たけのこ しょうが にんじん だいこん ねぎ		478	こんぶ かつお しいたけ

※ 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	551	16.3	31.7	2.1	338	80	2.0	183	0.27	0.44	14	4.5

※ 栄養量は中学年(3,4年生)の量を記載しています