

7月 献立表

石神井東小学校

平成 29 年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	だし	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
1	土	ぎゅうにゅう あつあげとぶたにくのみそいためどん もやしとこまつなのびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ぐずこ	にんにく しょうが にんじん ねぎ きゃべつ もやし こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613kcal 25.8g 20.9g 2.3g	×
3	月	ふりかえきゅうぎょうび						
4	火	ぎゅうにゅう きらきらピラフ とうがんとベーコンのクリームスープ ジャンボあげぎょうざ	ぎゅうにゅう ベーコン えび ぶたにく	こめ むぎ バター あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン ピーマン あかピーマン きいろピーマン にんにく しょうが きゃべつ とうがん パセリ には	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	702kcal 21.5g 29.7g 3.7g	とりがら
5	水	ぎゅうにゅう とうきびごはん まぐろのマヨネーズやき はるさめスープ くだもの(さくらんぼ)	ぎゅうにゅう まぐろ とりにく みそ とうふ	こめ もちこめ ごま マヨネーズ あぶら はるさめ ごまあぶら	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが はくさい さくらんぼ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646kcal 27.0g 22.6g 3.0g	とりがら
6	木	ぎゅうにゅう きなこトースト チーズポテト だいずいりにくだんごスープ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく だいず とうふ チーズ	しょくパン マーガリン さとう グラニューとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら じゃがいも バター	しょうが にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637kcal 24.7g 25.6g 2.4g	とりがら
7	金	ぎゅうにゅう あなごのひつまぶし ゆでえだまめ あまのがわスープ くだもの(デラウェア)	ぎゅうにゅう あなご たまご あぶらあげ ぶたにく かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう やきふ	にんじん ごぼう ほししいたけ さやえんどう こまつな デラウェア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	560kcal 20.9g 15.3g 2.6g	かつおぶし
10	月	ぎゅうにゅう なすとトマトのスパゲティ コールスローサラダ くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ きゃべつ ホールトマト トマトピューレ ホールコーン れいとうみかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671kcal 25.2g 20.6g 1.8g	×
11	火	ぎゅうにゅう ごはん むしぶたのごまだれソース もやしのちゅうがサラダ もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ むぎ ごま ごまあぶら	しょうが もやし にんじん きゃべつ えのき こまつな もずく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611kcal 25.1g 22.2g 2.8g	かつおぶし
12	水	ぎゅうにゅう ごはん さげのかんこふうやき ゴーヤのあげに ワンタンスープ	ぎゅうにゅう さげ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ あぶら ワンタンのかわ	にんにく しょうが ねぎ ゴーヤ にんじん はくさい もやし ねぎ には こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628kcal 28.0g 18.6g 2.6g	とりがら
13	木	ぎゅうにゅう ミルクパン てりやきチキン ポテトサラダ ちんげんさいととうふのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ミルクパン かたくりこ さとう じゃがいも あぶら パンこ	にんじん たまねぎ きゅうり しょうが ちんげんさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	687kcal 28.6g 23.3g 3.2g	とりがら
14	金	ぎゅうにゅう ごもくめし やきししゃも むしとうもろこし みそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ むぎ さとう	ごぼう しょうが こんにやく ほししいたけ にんじん とうもろこし だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616kcal 31.0g 17.6g 2.7g	かつおぶし
17	月	うみのひ						
18	火	ぎゅうにゅう やきにくガーリックライス トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こめ むぎ バター あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652kcal 26.6g 22.6g 2.7g	とりがら
19	水	しょくいくのひ・ちばけんのきょうどりょうり ぎゅうにゅう きびごはん いわしのさんがやき やさいのおひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ たらのすりみ ぶたにく いわしのすりみ とうふ	こめ むぎ きび パンこ ごま ごまあぶら さとう さといも	ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ ごぼう こんにやく だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588kcal 28.8g 16.4g 2.3g	かつおぶし
20	木	ぎゅうにゅう なつやさいカレー ふくじんづけ かふうきゅうり くだもの(プラム)	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター ざらめとう さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ いんげん なす かぼちゃ きゅうり プラム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644kcal 18.4g 16.7g 2.4g	とりがら

食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などございましたら、学校にお寄せください。

学校給食 摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均 基準	632	25.0	21.0	337	2.2	266	0.39	0.52	33	4.1	2.6
摂取 基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満



早寝・早起き・朝ごはん

