

令和6年

7月献立表

石神井東小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		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 (%)	塩分 (g)
1 月	麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 豚肉と焼き豆腐のすき焼き風煮 根菜のみそきんぴら	ぎゅうにゅう のり ぶたにく やきとうふ とりひきにく さつまあげ みそ	せいはいくまい おおむぎ さとう こめあぶら やきふ しらたき じゃがいも しろごま	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ ねぎ しめじ さやいんげん こぼろ こまつな	588	18.0	24.9	1.7			
2 火	チキンライス 牛乳 白身魚のバター醤油焼き 森のチャウダー	とりにく ぎゅうにゅう たら だいす チーズ	せいはいくまい こめあぶら バター さつまいも こむぎこ	トマトジュース にんじん たまねぎ えだまめ パセリ キャベツ エリンギ コーン しめじ マッシュルーム こまつな	655	18.4	29.4	2.4			
3 水	麦ご飯 牛乳 鰹としらすのふりかけ 五目肉じゃが とうもろこし	ぎゅうにゅう しらすほし かつおぶし とりにく	せいはいくまい おおむぎ しろごま さとう こめあぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ こまつな とうもろこし	600	18.3	20.0	1.7			
4 木	五目おこわ 牛乳 おろし豆腐ハンバーグ かきたま汁	とりひきにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす たまご とりにく	せいはいくまい もちごめ こめあぶら さとう パンこ かたくりこ じゃがいも	にんじん たけのこ さやいんげん しそ たまねぎ しそ だいこん はくさい ねぎ こまつな ほししいたけ	639	19.1	33.5	1.8			
5 金	親子丼 牛乳 七タ汁 トロピカルゼリー	とりにく こうやとうふ たまご ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ かんてん	せいはいくまい おおむぎ こめあぶら こんにゃく さとう そうめん	たまねぎ にんじん みつば キャベツ だいこん こまつな しめじ コーン パインアップルかん みかんかん オレンジジュース	602	18.3	25.4	1.9			
8 月	メキシカンピラフ 牛乳 スパイシーポテト チリコンカン	ぶたにく ウィンナー ぎゅうにゅう だいす ぶたひきにく なまクリーム	せいはいくまい おおむぎ こめあぶら じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ コーン パセリ セロリー しょうが にんにく こまつな しめじ トマトかん トマトピューレ	675	13.3	30.1	2.4			
9 火	チンジャオロース丼 牛乳 ニラともやしのスープ 冷凍みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	せいはいくまい おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ こめあぶら しろごま	にんにく しょうが にんじん いら ピーマン あかピーマン キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ だいこん もやし こまつな みかん	580	18.6	27.6	2.1			
10 水	大豆菜めし 牛乳 ししゃもの味噌マヨネーズ焼き カレーきんぴら 冬瓜の味噌汁	だいすな ぎゅうにゅう みそ とりひきにく ぶたにく あつあげ こんぶ	せいはいくまい おおむぎ しろごま マヨネーズ(エッグフリー) こめあぶら さとう ごまあぶら	にんじん だいこん こぼろ たまねぎ さやいんげん キャベツ とうがん こまつな ねぎ	576	16.6	34.2	3.7			
11 木	ジャージャー麺 牛乳 蓮花湯	とりひきにく みそ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だいす たまご	ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん きゅうり もやし キャベツ こまつな コーン	605	20.4	29.6	2.9			
12 金	セルフカレービーンズドッグ 牛乳 ジャーマンポテト かぼちゃのポタージュ	とりひきにく だいす ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	コッパン こめあぶら こむぎこ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん さやいんげん パセリ にんにく かぼちゃ	642	15.1	43.5	3.0			
16 火	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 野菜とさつま揚げの炒め物 吉野汁	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく さつまあげ かつおぶし あぶらあげ	せいはいくまい さとう こめあぶら しろすりごま こめあぶら さつまいも でんぶ	しょうが キャベツ にんじん こぼろ こまつな はくさい だいこん	623	17.8	31.8	2.8			
17 水	夏野菜カレー 牛乳 チーズポテト フルーツポンチ	とりにく だいす ぎゅうにゅう とりひきにく チーズ かんてん	せいはいくまい こめあぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ パセリ にんじん トマト かぼちゃ なす スッキーニ みかんかん りんごかん ももかん	679	13.2	28.5	2.1			
18 木	ご飯 牛乳 ユーリンチー にびた 煮浸し かぼちゃの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	せいはいくまい かたくりこ あぶら さとう こめあぶら ごまあぶら しろごま こんにゃく	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん なす こまつな かぼちゃ だいこん	596	18.5	29.1	2.1			
19 金	きなこ揚げパン 牛乳 パンネのソテー 春雨と鶏団子のスープ	きなこ ぎゅうにゅう とりひきにく きざみこんぶ あぶらあげ	ねじりパン あぶら さとう こめあぶら マカロニ かたくりこ はるさめ しろごま こめあぶら	にんにく たまねぎ コーン ねぎ トマトかん こぼろ にんじん しょうが はくさい こまつな	645	16.4	39.3	2.3			

※ 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	620	17.3	30.3	2.4	338	93	2.2	220	0.27	0.40	13	6.5
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上