

令和6年

7月献立表

石神井西小学校

実施日 日 曜	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	カリカリ梅ごはん 牛乳 ししやもの香り揚げ けんちん汁	牛乳 ししやも 豚肉 豆腐		米 大麦 ごま油 白ごま 小麦粉 片栗粉 油 米ぬか油 じゃが芋 こんにやく		カリカリ梅刻み 枝豆 生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ 干しいたけ		599	15.7	34.9	2.2
2 火	シシジュシー 牛乳 イナムドゥチ にんじんしりしり	豚肉 刻み昆布 牛乳 厚揚げ かまぼこ みそ ベーコン 卵		米 大麦 米ぬか油 ごま こんにやく ごま油		大根 干しいたけ 小松菜 にんじん		555	16.4	30.8	2.9
3 水	練馬スパゲティ 牛乳 野菜のソテー オレンジチーズスフレ	まぐろ缶 のり 牛乳 ベーコン 生クリーム カテージチーズ 卵		スパゲティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油 パン粉		大根(地場) にんにく キャベツ にんじん もやし コーン オレンジジュース みかん缶		638	16.2	36.5	2.9
4 木	きびご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 五目煮	牛乳 鮭 みそ とり肉		米 きびバター 砂糖 米ぬか油 こんにやく じゃが芋		キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん		606	19.9	23.5	2.1
5 金	ちらしずし 牛乳 セタ汁 アセロラゼリー	とり肉 油揚げ えび 卵 のり 牛乳 かまぼこ 寒天		米 もち米 砂糖 米ぬか油 そうめん アセロラジュース		にんじん 干しいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん たまねぎ 小松菜 ねぎ パインアップル缶		570	15.8	25.1	2.6
8 月	お赤飯 牛乳 鶏の唐揚げ 沢煮椀 果物(さくらんぼ)	ささげ 牛乳 とり肉 豚肉		米 もち米 ごま 米ぬか油 片栗粉 小麦粉		生姜 にんにく にんじん 大根 たけのこ ねぎ 干しいたけ 小松菜 さくらんぼ		603	16.5	32.1	2.6
9 火	ガバオライス 牛乳 ニラともやしのスープ くだもの(冷凍みかん)	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 牛乳 とり肉 豆腐		米 大麦 米ぬか油 砂糖 春雨		にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん もやし にら みかん		607	18.1	28.3	2.4
11 木	鶏五目ごはん 牛乳 厚焼きたまご 白菜のみそ汁	とり肉 牛乳 豚ひき肉 卵 油揚げ みそ		米 大麦 米ぬか油 砂糖		にんじん たけのこ しめじ グリンピース たまねぎ 干しいたけ 白菜 えのきたけ ねぎ		609	18.3	33.7	3.3
12 金	ツナコーントースト 牛乳 ポトフ	まぐろ缶 牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン		食パン マヨネーズ(卵なし) 砂糖 じゃが芋 米ぬか油		コーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ粉 にんにく 生姜		596	16.4	49.7	3.0
16 火	ボークストロガノフ 牛乳 ドレッシングサラダ 果物(メロン)	豚肉 生クリーム 牛乳		米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖		にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり メロン		610	13.0	31.4	2.5
17 水	ごはん 牛乳 味噌カツ ゆできゃべつ とうがんのすまし汁	牛乳 豚肉 みそ		米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖		キャベツ にんじん ねぎ とうがん 小松菜		640	15.7	34.6	2.2
18 木	夏野菜カレー 牛乳 サイダーポンチ	豚肉 ヨーグルト 牛乳 寒天		米 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 ジュース		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ みかん缶 パインアップル缶 桃缶		648	10.2	26.4	2.1

※ 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12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	607	16.0	32.3	2.6	307	82	1.9	216	0.29	0.40	18	5.0



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

