

令和6年

7月献立表

石神井台小学校

実施日	日 曜	献立名	牛乳	主な材料とその働き						栄養量			
				おもに体の組織をつくる(赤色食品)		おもに体の調子を整える(緑色食品)		おもにエネルギーとなる(黄色食品)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	たこめし せいだのたまじ 吉野汁 冷凍みかん	○	まだこ 米みそ(赤色辛みそ) 鶏むね 板なしかまぼこ	飲用牛乳	にんじん こまつな	ごぼう むきえだまめ(冷凍) たけのこレトルト 根深ねぎ 冷凍みかん	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) 車糖(三温糖) じゃがいも でん粉 干しうどん	ひまわり油 大豆白絞油	579	15.9	20.4	2.4
2	火	麦ご飯 鮭の塩こうじ焼き キャベツのじゃこ炒め 芋だんご汁	○	さけ 鶏むね 生揚げ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう だいこん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも でん粉	ごま油	565	22.4	25.8	1.4
3	水	ココア揚げパン ラタトゥイユスープ コーンサラダ	○	鶏もも	飲用牛乳	青ピーマン トマト缶詰 にんじん	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす キャベツ コーン缶	コッペパン グラニュー糖 車糖(上白糖)	ひまわり油 大豆白絞油	566	15.2	35.9	2.7
4	木	麦ご飯 ひじきのふりかけ 干草焼き 豚汁	○	おかか 豚肉肩 鶏ひき肉 全卵 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが たけのこレトルト 干しいたけ ごぼう だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) こんにやく(白) じゃがいも	炒りごま(白) ひまわり油	570	20.1	30.8	2.5
5	金	七夕ちらし寿司 七夕そうめん汁 ぶどうゼリー	○	全卵 鮭フレーク 鶏むね 油揚げ 板なしかまぼこ 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな オクラ	かんぴょう(乾) 干しいたけ たまねぎ 根深ねぎ ぶどうジュース	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) そうめん	ごま油 ひまわり油	592	16.7	23.9	2.9
8	月	夏野菜カレー キャロット・レツソグ サラダ	○	豚肉肩	粉チーズ 飲用牛乳	にんじん トマト缶詰 西洋かぼちゃ こまつな	にんにく しょうが セロリー キャベツ たまねぎ なす りんご	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 車糖(三温糖)	ひまわり油	628	11.7	36.1	1.9
9	火	麦ご飯 魚とじゃが芋のマリアナソース 華風きゅうり オレンジゼリー	○	モウカサメ 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	トマトピューレー	しょうが にんにく むきえだまめ(冷凍) きゅうり オレンジジュース	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 じゃがいも 車糖(三温糖) 車糖(上白糖)	ごま油 大豆白絞油	614	14.7	28.9	2.1
10	水	スパゲッティミートソース 蒸しとうもろこし フルーツポンチ	○	豚赤身ひき肉 黄だいず	飲用牛乳 寒天缶	にんじん トマト缶詰 トマトピューレー	にんにく しょうが セロリー たまねぎ コーン缶詰 パイン缶 白桃缶 みかん缶	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 春巻きの皮 ABCマカロニ	ひまわり油 オリーブ油	585	15.9	24.2	1.7
11	木	麦ご飯 魚の彩り焼き 野菜の磯和え 冬瓜汁	○	あじ 生揚げ	飲用牛乳 刻みのり	青ピーマン パセリ(乾) ほうれんそう にんじん 赤パプリカ 万能ねぎ	たまねぎ 緑豆もやし コーン缶 とうがん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉	マヨネーズ(卵なし)	587	17.5	36.0	2.0
12	金	ガーリックベーコンライス パリパリひじき ABCスープ	○	ベーコン 豚肉もも	飲用牛乳 ひじき チーズ	パセリ(乾) にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 薄力粉 春巻きの皮 ABCマカロニ	ひまわり油 炒りごま(白) 大豆白絞油	601	13.9	35.0	2.7
16	火	セルフハンバーガー ポイルキャベツ ポークビーンズ 冷凍パイン	○	豚ひき肉 押し豆腐 大豆ミートミンチ 全卵 黄だいず 豚肉もも 白いんげん豆 金時豆 豆乳入りホイップ	飲用牛乳	にんじん トマト缶詰 パセリ(葉、生)	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが 冷凍パイン	丸パン パン粉(生) 車糖(三温糖) じゃがいも 車糖(上白糖)	ひまわり油	644	18.2	28.9	3.0
17	水	鯵のかば焼き丼 飲用牛乳 もやしの梅醬油和え みそけんちん汁	○	あじ 油揚げ 鶏もも 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳	こまつな にんじん	しょうが 緑豆もやし ねり梅 ごぼう だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 車糖(三温糖) さといも	大豆白絞油 炒りごま(白) ひまわり油	573	17.9	28.7	2.7
18	木	メキシカンライス 春雨サラダ チョコプリン	○	カットウィンナー	飲用牛乳 調理用牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん 青ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ コーン缶 マッシュルーム缶 きゅうり	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 緑豆はるさめ 車糖(上白糖) ミルクチョコレート グラニュー糖	有塩バター ごま油 ひまわり油	644	9.4	40.1	1.5

※ 1日「たこめし」は、「半夏生」の行事食として作ります。残り半年間の無病息災を願います。

※ 5日「七夕ちらし寿司」「七夕そうめん汁」は、7日の七夕の行事食として作ります。

※ 10日「蒸しとうもろこし」は、一年生が皮むき体験をした後に給食で調理します。練馬区産のとうもろこしで『ゴールドラッシュ』という品種です。

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 (μgRAE)	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	596	16.0	30.5	2.3	332	86	2.1	221	0.26	0.43	16	6.3

※ 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13回

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。