

令和2年

7月献立表

上石神井小学校

実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体を調子を整える	1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1	水	○	家常豆腐丼 春雨サラダ	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ごま	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ もやし きゅうり	664	15.4	32.0	2.3			
2	木	○	ポークストロガノフ ハニーサラダ	豚肉 生クリーム チーズ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 バター 小麦粉 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン	673	12.7	31.8	2.3			
3	金	○	ブルコギ丼 中華スープ	豚肉 牛乳 鶏もも わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	たまねぎ もやし にら にんじん 生姜 にんにく 小松菜	589	14.8	28.0	2.5			
6	月	○	ご飯 魚のねぎみそ焼き 白玉団子汁	牛乳 鮭 みそ とり肉 油揚げ	米 砂糖 白すりごま じゃが芋 白玉団子	生姜 ねぎ にんじん 大根	608	18.4	22.1	1.8			
7	火	○	ちらし寿司 ひじきのサラダ 七つ汁	高野豆腐 油揚げ あなご 牛乳 ひじき まぐろ缶 豚肉	米 砂糖 米ぬか油 白ごま 焼きふ	干しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ 小松菜	594	15.5	31.1	2.5			
8	水	○	おろし豚丼 豆腐と小松菜のみそ汁	豚肉 牛乳 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 しろたき 砂糖 片栗粉 白ごま じゃが芋	生姜 たまねぎ 大根 にら にんじん 小松菜 ねぎ	612	15.4	25.4	2.6			
9	木	○	ココアパン キッシュ バミセリスープ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 生クリーム 卵 チーズ 鶏もも	ココアパン 米ぬか油 じゃが芋 バミセリ	たまねぎ にんじん ほうれん草 にんにく キャベツ パセリ粉	622	16.4	40.7	2.5			
10	金	○	ガバオライス ピーマンソテー	鶏ひき肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ピーパン ごま油	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン バジル 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ もやし	594	14.7	25.8	1.4			
13	月	○	昆布ご飯 根菜たっぷり厚焼き卵 とうがんのすまし汁	豚肉 昆布 牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	生姜 にんじん ごぼう 切干大根 葉ねぎ とうがん ねぎ	619	16.5	28.2	2.9			
14	火	○	豚キムチ丼 トックスープ	豚肉 大豆 牛乳 とり肉 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま トック	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キムチ(7品不使用) にんじん にら 干しいたけ もやし 小松菜	625	14.0	24.3	2.1			
15	水	○	コーンピラフ カーリックポテト キャロットポタージュ	とり肉 牛乳 生クリーム	米 大麦 米ぬか油 バター じゃが芋	にんじん たまねぎ コーン グリンピース マッシュルーム パセリ粉	609	11.5	27.2	2.0			
16	木	○	ご飯 魚と野菜の五色和え キャベツと卵のスープ	牛乳 ホキ 大豆 卵	米 油 片栗粉 さつま芋 砂糖 米ぬか油 白ごま ごま油	生姜 にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ こねぎ	648	15.7	26.8	1.9			
17	金	○	ぶどうパン 鮭のムニエル クリームシチュー	牛乳 鮭 とり肉 生クリーム	ぶどうパン 小麦粉 バター 米ぬか油 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー グリンピース	687	18.2	34.3	2.6			
20	月	○	スパゲティミートソース みそドレッシングサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 みそ	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ パセリ粉 キャベツ もやし	651	15.2	30.4	2.4			
21	火	○	わかめごはん 豚肉とじゃがいもの味噌煮 冷凍パイン	わかめごはんの素 牛乳 豚肉 みそ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん 冷凍パイン	602	12.9	20.5	2.0			
22	水	○	チンジャオロース丼 豆乳仕立ての野菜汁	豚肉 牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 大根 ごぼう キャベツ ねぎ	627	17.1	25.6	2.5			
27	月	○	にんじんごはん ししゃものいそべ揚げ どさんこ汁	牛乳 ししゃも 青のり とり肉 みそ	米 大麦 ごま油 白ごま 小麦粉 油 じゃが芋 バター	にんじん たまねぎ コーン ねぎ 小松菜 生姜 バター	605	16.6	32.4	3.0			
28	火	○	親子丼 じゃがいもと大根のみそ汁	鶏もも かまぼこ 卵 牛乳 油揚げ みそ わかめ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	干しいたけ たまねぎ グリンピース 大根 にんじん ねぎ	621	17.6	24.6	3.1			
29	水	○	豆腐の五目炒め丼 中華風和え物	とり肉 豆腐 うずら卵 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ もやし キャベツ	590	16.8	29.6	2.3			
30	木	○	ひじきご飯 さばの香味焼き 沢煮椀	とり肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 さば	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋	にんじん 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ 大根	604	17.4	31.9	2.0			
31	金	○	夏野菜カレー グリーンサラダ	とり肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ スズキーニ 小松菜 キャベツ きゅうり	670	10.8	30.8	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21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	624	15.4	28.8	2.3	326	90	2.0	271	0.36	0.52	26	4.2
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	20	5以上



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

※感染対策として、配膳の手数の少ない内容となっております。ご了承ください。