

令和6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	○	枝豆ご飯 ツナ入り卵焼き みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 まぐろ 卵 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	枝豆 たまねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ ねぎ	598	17.9	32.5	2.9
2	火	○	麻婆なす丼 春雨サラダ	豚ひき肉 みそ 牛乳 ハム	米 大麦 米ぬか油 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ にんじん なす たらきゅうり キャベツ	592	14.3	32.7	2.2
3	水	○	黒糖パン 鮭のラビゴットソース焼き ガーリックポテト 豆と野菜のスープ	牛乳 鮭 とり肉 いんげん豆	黒砂糖パン 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 バター	たまねぎ トマト ピクルス にんじん キャベツ しめじ	566	20.8	35.1	3.0
4	木	○	ご飯 ししゃものびりから焼き はりはり漬け どさんご汁	牛乳 ししゃも 刻み昆布 とり肉 みそ	米 砂糖 じゃが芋 バター	生姜 にんにく 切干大根 きゅうり にんじん たまねぎ コーン ねぎ 小松菜	544	16.9	27.3	2.8
5	金	○	五目ちらし寿司 そうめん汁 七夕ゼリー	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 豚肉 アガー 寒天	米 砂糖 米ぬか油 そうめん 焼きふ ジュース	にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう たまねぎ 小松菜 みかん缶	585	14.2	26.5	2.4
8	月	○	ご飯 鯖の文化干し きんぴら大豆 とうがんのすまし汁	牛乳 さば 大豆 とり肉 豆腐	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	にんじん ごぼう 干しいたけ とうがん ねぎ	602	16.9	39.0	2.3
9	火	○	キムチチャーハン 切干大根のナムル 白玉フルーツポンチ	豚肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 白玉団子	にんじん たら キムチ(アレルギー不使用) 切干大根 もやし 小松菜 にんにく みかん缶 パインアップル缶 桃缶	575	12.2	23.3	2.3
10	水	○	四川豆腐丼 わんたんスープ	豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウエーブワフタン	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし ねぎ	622	17.2	32.0	2.7
11	木	○	ジャーチャー麺 青のりポテトビーンズ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 青のり	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 油	もやし きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん	602	17.6	36.9	2.3
12	金	○	カバオライス ビーフンソテー 果物	鶏ひき肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ビーフン 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 みかん	571	14.8	25.8	1.5
16	火	○	チキンアドボ ニラガ	とり肉 牛乳 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ 生姜 セロリー キャベツ チンゲンサイ さやいんげん	564	18.7	34.0	2.3
17	水	○	パインパン 高野豆腐のグラタン ポテトスープ	牛乳 とり肉 高野豆腐 チーズ ベーコン	パインパン 米ぬか油 バター 小麦粉 パン粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく 小松菜	651	17.4	43.8	3.2
18	木	○	いわしの蒲焼き丼 蒸しとうもろこし 沢煮椀	いわし 牛乳 とり肉	米 大麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま 米ぬか油 じゃが芋	とうもろこし 干しいたけ にんじん たけのこ 大根 ねぎ	653	16.2	28.8	1.9
19	金	○	夏野菜カレー グリーンサラダ 果物	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 かぼちゃ なす スズキニ キャベツ きゅうり 小松菜 プラム	641	11.3	35.1	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

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学年)

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	598	16.1	32.5	2.4	323	84	2.1	210	0.27	0.48	14	6.1
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



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