



# 7月 献立表



令和3年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	木	○	ごはん 麻婆豆腐 ゆでとうもろこし きゅうりと大根のナムル	飲用牛乳 豚肉 みそ豆腐	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ グリーンピース きゅうり とうもろこし だいこん	676 Kcal 28.4 g
2	金	○	たこめし 塩肉じゃが パリパリサラダ	飲用牛乳 たこ 油揚げ 豚肉	米 油 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも ワンタンの皮 はちみつ	玉ねぎ グリンピース にんじん きゃべつ もやし 小松菜	620 Kcal 22.8 g
5	月	○	麦ごはん 魚のねぎみそかけ 五目きんぴら みそ汁	飲用牛乳 さば みそ 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 油 こんにゃく	ねぎ ごぼう にんじん かぼちゃ 玉ねぎ	655 Kcal 29.0 g
6	火	○	ガーリックトースト チリコンカン コールスローサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ	食パン マーガリン 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ トマト缶 パセリ きゅうり きゃべつ 赤玉ねぎ ホールコーン	606 Kcal 25.9 g
7	水	○	七夕ちらし 天の川汁 カフェオレゼリー <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">七夕献立</span>	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 あなご のり ちらしかまぼこ アガー 生クリーム 調理用牛乳	米 砂糖 ごま 麩 そうめん	にんじん れんこん かんぴょう 干しいたけ 絹さや おくら ねぎ	601 Kcal 23.1 g
8	木	○	スパゲティラタトゥイユ マセドニアサラダ 冷凍パイ	飲用牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ みそ ハム ダイスターチーズ	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト缶 なす きゅうり ズッキーニ にんじん かぶ きゃべつ レモン 冷凍パイ	620 Kcal 26.6 g
9	金	○	じゃこごはん ひじき入り卵焼き 浅漬け さつま汁	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ みそ	米 ごま 油 砂糖 こんにゃく さつまいも	にんじん 玉ねぎ グリーンピース きゃべつ きゅうり だいこん しょうが	602 Kcal 28.3 g
12	月	○	ジャンバラヤ カリポリピクルス クラムチャウダー	飲用牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン あさり 調理用牛乳 生クリーム	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく にんじん 玉ねぎ ホールコーン ピーマン きゅうり 大根 レモン	605 Kcal 20.4 g
13	火	○	ジャージャー麺 フルーツ白玉	飲用牛乳 豚肉 みそ	蒸し中華麺 油 ごま油 練りごま ごま 片栗粉 砂糖 冷凍白玉団子	きゅうり もやし ねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ たまねぎ みかん缶 もも缶 バイン缶	614 Kcal 21.8 g
14	水	○	スタミナ丼 とうがんと春雨のスープ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 油 ごま ごま油 片栗粉 春雨	にんじん 玉ねぎ もやし らにんにく しょうが りんご とうがん ねぎ	602 Kcal 25.7 g
15	木	○	コッペパン あじのマリネ コーンポテト ABCスープ	飲用牛乳 あじ バター 鶏肉	コッペパン 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ホールコーン パセリ にんにく にんじん きゃべつ ほうれんそう	614 Kcal 29.1 g
16	金	○	ごはん 豆腐の五目炒め 大豆もやしのナムル すいか	飲用牛乳 鶏肉 豆腐 むきえび うずら卵	米 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ はくさい すいか 大豆もやし ほうれん草	606 Kcal 27.2 g
19	月	○	タコライス もずくスープ パインゼリー <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">沖縄県の料理</span>	飲用牛乳 豚肉 ダイスターチーズ もずく 卵 アガー	米 油 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ セロリ トマト缶 きゃべつ きゅうり えのき ほうれんそう ねぎ パイン缶 パインジュース	619 Kcal 23.2 g
20	火	○	夏野菜カレーライス フレンチドレッシングサラダ	飲用牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン なす かぼちゃ チャツネ きゅうり きゃべつ ホールコーン	659 Kcal 19.3 g

\* 食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

\* 給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

## 1人1回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	621	25.1	21.3	344	2.7	306	0.4	0.54	30	6.9	2.6
学校給食 摂取基準	650	26 21~32	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0未満