



# 7月 献立表



令和5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	
3	月	○	枝豆チャーハン 揚げぎょうざ わかめと野菜のスープ	飲用牛乳 卵 豚肉 枝豆 鶏肉 わかめ	米 麦 油 片栗粉 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉	にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが にら きゃべつ 干しいたけ もやし	596 Kcal 23.8 g
4	火	○	セルフフィッシュフライサンド トマトのスープ	飲用牛乳 ホキ ベーコン いんげんまめ	コッペパン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	きゃべつ 玉ねぎ トマト缶 小松菜	560 Kcal 27.2 g
5	水	○	じゃこごはん 生揚げのすきやき風煮 おかかポテト	飲用牛乳 じゃこ 豚肉 生揚げ 糸削り	米 油 ごま 砂糖 じゃがいも しらたき 車麩	玉ねぎ 白菜 ねぎ しめじ にんじん にんにく	652 Kcal 29.9 g
6	木	○	大豆ひじきごはん 擬製豆腐 塩きゅうり みそしる	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 押し豆腐 卵 わかめ みそ ひじき 青のり	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり だいこん	582 Kcal 26.2 g
7	金	○	七夕ちらし 天の川汁 サイダーゼリー	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	米 砂糖 油 ごま 麩 そうめん サイダー	にんじん れんこん かんぴょう 干しいたけ ねぎ 小松菜 みかん缶 パイン缶	576 Kcal 21.6 g
10	月	○	麦ごはん 魚のマヨチーズ焼き ごまあえ 塩豚汁	飲用牛乳 あじ 粉チーズ 豚肉 豆腐	米 麦 マヨネーズ ごま 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン 小松菜 もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ パプリカ	636 Kcal 28.9 g
11	火	○	シャージャァー麺 フルーツ白玉ポンチ	飲用牛乳 豚肉 大豆 みそ 寒天	蒸し中華麺 油 ごま油 ねりごま ごま 砂糖 片栗粉 冷凍白玉団子	きゅうり もやし 人参 しょうが にんにく ねぎ たけのこ 玉ねぎ みかん缶 もも缶 パイン缶	623 Kcal 22.5 g
12	水	○	中華丼 切り干し大根のナムル すいか	飲用牛乳 豚肉 なた いか むきえび うすら卵	米 麦 油 片栗粉 ごま ごま油 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ 青梗菜 切り干し大根 もやし きゅうり 小松菜 すいか	601 Kcal 23.6 g
13	木	○	ごまごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 からしあえ みそ汁	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	米 麦 ごま 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが グリーンピース にんじん ホールコーン もやし きゃべつ だいこん ねぎ	635 Kcal 24.6 g
14	金	○	高野豆腐のそぼろ丼 スンドゥブチゲ	飲用牛乳 鶏肉 高野豆腐 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ キムチ にら 白菜 だいこん しめじ	587 Kcal 26.8 g
18	火	○	麦ごはん ししゃもの石垣揚げ ポン酢あえ とうがんのスープ	飲用牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐	米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 片栗粉	きゃべつ もやし 小松菜 にんじん えのき ねぎ とうがん	667 Kcal 26.8 g
19	水	○	タコライス もずくスープ 冷凍パイン	飲用牛乳 豚肉 大豆 チーズ もずく 卵	米 油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ えのき セロリ トマト缶 きゃべつ きゅうり えのき ほうれん草 冷凍パイン	618 Kcal 25.3 g
20	木	○	夏野菜カレー グリーンサラダ	飲用牛乳 豚肉	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン かぼちゃ りんご きゅうり きゃべつ ホールコーン	614 Kcal 17.7 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 ン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μg RE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	611	25.0	20.2	357	2.4	246	0.35	0.52	28	6.3	2.6

\*栄養価の記載について

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）を基に算出されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。