



7月 献立表



令和6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	月	○	たこめし 塩肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ 半夏生	飲用牛乳 たこ 油揚げ 豚肉	米 こんにゃく 砂糖 ごま 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし キャベツ きゅうり	597 Kcal 22.9 g
2	火	○	タコライス もずくスープ サーターアンダギー 郷土料理：沖縄県	飲用牛乳 豚肉 大豆 チーズ もずく 豆乳	米 油 砂糖 小麦粉 ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー トマト缶 きゃべつ ほうれんそう ねぎ	672 Kcal 24.7 g
3	水	○	ガーリックトースト ポークビーンズ レモンドレッシングサラダ	飲用牛乳 大豆 豚肉 生クリーム	食パン マーガリン 油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	にんにく にんじん パセリ たまねぎ トマトピューレ きゃべつ もやし きゅうり 赤ピーマン レモン	562 Kcal 22.4 g
4	木	○	麦ごはん 魚のマヨチーズ焼き 野菜の辛子醤油和え 塩豚汁	飲用牛乳 あじ 粉チーズ 豚肉 豆腐	米 麦 マヨネーズ 油 じゃがいも	たまねぎ 青ピーマン 赤パプリカ もやし にんじん きゃべつ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	599 Kcal 28.0 g
5	金	○	七夕ちらし 天の川汁 サイダーゼリー 七夕献立	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 あなご のり 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 こまつな みかん缶 パイン缶	569 Kcal 21.0 g
8	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 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 枝豆 にんにく しょうが にら きゃべつ 干しいたけ もやし	619 Kcal 24.9 g
9	火	○	ゆかりごはん じゃがいもと厚揚げの煮つけ きゅうりとわかめの酢の物	飲用牛乳 鶏肉 大豆 生揚げ わかめ	米 ごま 油 砂糖 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ だいこん さやいんげん きゅうり もやし	548 Kcal 21.2 g
10	水	○	麦ごはん ししゃもの焼き南蛮 ごまあえ 冬瓜スープ	飲用牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 ごま 片栗粉	ねぎ こまつな もやし にんじん えのきたけ とうがん	530 Kcal 24.9 g
11	木	○	ジャージャー麺 白玉フルーツポンチ	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 にんじん しょうが にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ みかん缶 もも缶 パイン缶	623 Kcal 22.5 g
12	金	○	スタミナ丼 キムチスープ 冷凍みかん	飲用牛乳 豚肉 みそ	米 油 砂糖 ごま ごま油 トック	たまねぎ にんじん もやし にら にんにく しょうが りんご だいこん ねぎ はくさい 冷凍みかん	642 Kcal 25.4 g
16	火	○	大豆中華ごはん 中華サラダ 肉団子スープ	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐	米 もち米 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 緑豆はるさめ	干しいたけ にんじん 大豆もやし ほうれんそう ホールコーン ねぎ にんにく しょうが たま ねぎ はくさい	616 Kcal 25.9 g
17	水	○	ごまごはん 豚肉と冬瓜の味噌炒め けんちん汁	飲用牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 ごま 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん とうがん ねぎ	569 Kcal 23.8 g
18	木	○	いわしの蒲焼き丼 ポン酢あえ すまし汁 土用の丑の日献立	飲用牛乳 いわし	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 麩	しょうが きゃべつ もやし にんじん こまつな ゆず だいこん 干しいたけ ねぎ	550 Kcal 22.0 g
19	金	○	夏野菜カレーライス フレンチドレッシングサラダ すいか	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 たまねぎ にんじん なす 青ピーマン かぼちゃ トマトピューレ りんご きゅうり きゃべつ ホールコーン すいか	671 Kcal 18.3 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 ン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μg RE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	598	23.4	19.5	334	2.1	227	0.29	0.44	16	6.2	2.5

* 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。