令和5年

7月献立表

関町北小学校

【給食目標】夏の食生活と健康について考えよう

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
3	月	○	たこ飯 小松菜とかまぼこの炒めもの みそ汁 半夏生餅 半夏生献立	たこ　牛乳　かまぼこ　油揚げ 豆腐　みそ　きな粉	米　麦　油　白玉粉　上新粉 小麦粉　砂糖	ねぎ　生姜　にんにく　にんじん 小松菜　たまねぎ	591	15.0	20.7	2.3
4	火	○	食パン 手作りブルーベリージャム ポテトのチーズ焼き 豆と野菜スープ	牛乳　豚ひき肉　チーズ とり肉　いんげん豆	食パン　砂糖　コーンスターチ 油　じゃが芋　バター	ブルーベリー　ぶどうジュース　レモン たまねぎ　にんじん　コーン　パセリ にんにく　キャベツ	569	17.9	37.2	2.7
5	水	○	ガパオライス ビーフンソテー 冷凍みかん 世界の料理（タイ）	鶏ひき肉　牛乳　ベーコン	米　麦　油　砂糖　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　干ししいたけ　もやし にら　冷凍みかん	601	14.6	28.5	1.6
6	木	○	ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ かきたま汁	牛乳　鶏ひき肉　とり肉　豆腐　卵	米　油　砂糖　片栗粉	かぼちゃ　にんじん　さやいんげん たまねぎ　ねぎ　ほうれん草	633	15.4	32.1	1.7
7	金	○	あなご入りちらし寿司 七夕汁 七夕ゼリー 七夕献立	高野豆腐　油揚げ　あなご かまぼこ　牛乳　豚肉　寒天	米　砂糖　油　そうめん	干ししいたけ　にんじん　さやいんげん 大根　小松菜　ねぎ ぶどうジュース　みかん缶	560	14.7	24.6	1.9
10	月	○	枝豆ごはん ししゃもの磯辺焼き じゃことおかかの和え物 塩豚汁	牛乳　ししゃも　青のり ちりめんじゃこ　かつお節　豚肉　豆腐	米　もち米　白ごま　砂糖 油　こんにゃく　じゃが芋	枝豆　小松菜　もやし　にんじん 生姜　ごぼう　たまねぎ　大根	537	19.8	29.5	2.8
11	火	○	マーボー豆腐丼 大根ときゅうりの 華風あえ 蒸しとうもろこし 1年生 とうもろこし 皮むき	豚ひき肉　レンズ豆　みそ 豆腐　牛乳	米　麦　油　砂糖　片栗粉　ごま油	生姜　干ししいたけ　にんじん たまねぎ　にんにく　ねぎ　にら 大根　きゅうり　とうもろこし	635	16.5	28.1	2.3
12	水	○	バンバンジー麺 豆腐とツナの揚げぎょうざ	とり肉　牛乳　まぐろ　豆腐	中華めん　白ごま　砂糖　ごま油 ぎょうざの皮　小麦粉　油	もやし　きゅうり　にんじん　ねぎ 生姜　キャベツ　にんにく	611	17.0	35.1	2.6
13	木	○	麦ごはん さばのピリ辛焼き 野菜のおかか炒め 大根のみそ汁	牛乳　さば　かつお節　厚揚げ　みそ	米　麦　砂糖　ごま油　白ごま　油	にんにく　生姜　ねぎ　キャベツ 小松菜　たまねぎ　大根　こねぎ	592	17.9	35.1	2.4
14	金	○	カラフルピラフ ラタトゥイユ フルーツポンチ	とり肉　牛乳　ベーコン　豚ひき肉　寒天	米　麦　油　マカロニ　砂糖	たまねぎ　にんじん　コーン　グリンピース にんにく　セロリー　かぼちゃ　なす トマト缶　ズッキーニ みかん缶　桃缶　パインアップル缶	595	13.3	26.2	2.0
18	火	○	ご飯 油淋鶏 ニラもやし炒め わかめスープ	牛乳　とり肉　ベーコン　豆腐　わかめ	米　片栗粉　上新粉　油　砂糖　ごま油	生姜　ねぎ　にんにく　にんじん もやし　にら　たまねぎ	623	15.2	35.7	2.2
19	水	○	米粉の夏野菜カレー フレンチサラダ 給食最終日	豚肉　大豆　牛乳	米　麦　油　じゃが芋 米粉　ざらめ　砂糖	たまねぎ　にんにく　生姜　なす かぼちゃ　ズッキーニ　きゅうり キャベツ　にんじん	634	11.8	32.1	2.0

※　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12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	598	15.7	30.4	2.2	340	90	2.2	229	0.26	0.44	15	5.5

平均値は中学年（3,4年生）の値です

※日本食品標準成分表が2022年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

【主な予定産地】　米…岩手県　　牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・北海道