

7月献立表

【給食目標】夏の食生活と健康について考えよう

実施日 日 曜	飲み物	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
			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	13歳+ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 月		たこめし 小松菜とかまぼこの炒めもの 高野豆腐のみそ汁 半夏生餅 半夏生献立	たこ 牛乳 かまぼこ 高野豆腐 油揚げ ひじき わかめ みそ きな粉	米 砂糖 米油 春雨 白玉粉 上新粉 小麦粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 小松菜 ほうれん草	596	16.0	21.7	2.3			
2 火		ゆかりごはん 厚揚げのピリ辛だれ 青菜のごまあえ 具たくさんのみそ汁	牛乳 厚揚げ みそ	米 上新粉 小麦粉 油 きび砂糖 砂糖 白すりごま 大豆油 こんにゃく	生姜 にんにく 小松菜 白菜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	569	14.6	32.0	2.3			
3 水		五分つき米入りごはん 豚肉の梅肉ソースがけ 磯香あえ なすのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 油揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉	生姜 練り梅 キャベツ 小松菜 にんじん なす ねぎ	543	17.8	33.3	2.2			
4 木		はちみつレモントースト クリームシチュー カラフルサラダ	牛乳 とり肉 クリーム	食パン はちみつ マーガリン 米油 小麦粉 バター ジャが芋 砂糖	レモン にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり コーン 赤ピーマン	589	13.1	47.1	2.3			
5 金		あなご入りちらし寿司 七夕汁 七夕献立 七夕ぶどうゼリー	高野豆腐 油揚げ あなご かまぼこ 牛乳 とり肉 寒天 アガー	米 砂糖 そうめん	干しいたけ にんじん さやいんげん 大根 ねぎ オクラ みかん缶 ぶどうジュース	547	15.6	24.8	1.8			
8 月		麦ごはん マーボーなす 野菜の華風あえ わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 みそ ベーコン 豆腐 わかめ	米 大麦 米油 油 片栗粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ にら なす キャベツ もやし たまねぎ	578	14.7	36.0	3.0			
9 火		親子丼 アスパラのにんにく醤油あえ 冷凍みかん	鶏もも 卵 牛乳	米 大麦 しらたき 砂糖 片栗粉 米油 オリーブ油	たまねぎ にんじん みつば アスパラガス もやし にんにく みかん	555	16.1	27.9	1.5			
10 水		五分つき米入りごはん さばの香味焼き きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁	牛乳 さば みそ	米 砂糖 ごま油 白ごま 大豆油 こんにゃく	生姜 ねぎ ごぼう にんじん とうがん	533	17.6	32.1	2.0			
11 木		タッカルビ丼 ビーフンスープ ゆで枝豆 1年生 枝豆のさや取り	とり肉 牛乳 ベーコン	米 大麦 ごま油 さつまい 砂糖 ジャが芋 ビーフン	たまねぎ にんじん キャベツ にら にんにく 生姜 ねぎ 小松菜 枝豆	623	15.3	27.9	2.2			
12 金		夏野菜のミートソーススパゲティ コーンポテト	ベーコン 豚ひき肉 チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 油 ジャが芋 バター	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ズッキーニ なす トマトピューレ トマト缶 コーン	655	16.2	36.8	3.1			
16 火		麦ごはん 鶏肉の七味焼き キャベツのごまあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 白ごま 白すりごま	にんにく ねぎ りんご ピーマン キャベツ 小松菜 にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	602	17.5	32.7	2.4			
17 水		タコライス ゴーヤチャンプル もずくスープ 食育の日 (19日)	豚ひき肉 大豆 牛乳 豚肉 豆腐 とり肉 もずく	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 でん粉	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 生姜 干しいたけ たけのこ もやし ゴーヤ ねぎ	559	18.2	30.3	2.0			
18 木		夏野菜カレー フレンチマカロニサラダ フルーツポンチ 1学期 給食最終日	豚肉 牛乳	米 大麦 米油 ジャが芋 油 ざらめ 米粉 マカロニ 大豆油 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ ズッキーニ きゅうり コーン みかん缶 バインアップル缶 桃缶 りんご缶	647	10.8	24.6	1.6			

※ 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13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	584	15.6	31.3	2.2	334	92	2.3	254	0.27	0.43	15	5.9
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

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…青森県 牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・山形県・北海道