

7がつこんだてひょう

日にち 曜日	牛乳 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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1 水	○ えびクリームライス かぼちゃのフレンチサラダ	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 えび	米 米粒麦 豆乳クリームバター 油 小麦粉 さつまいも	たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン かぼちゃ にんじん きゅうり ブロッコリー	632	13.2
2 木	○ きなこあげパン ABCスープ コールスローサラダ	きな粉 飲用牛乳 鶏肉 ベーコン	ねじりパン 砂糖 ジャがいも ABCマカロニ 油	にんにく たまねぎ にんじん こまつな セロリ キャベツ きゅうり コーン パセリ	560	14.5
3 金	○ むぎごはん とうふのカレーに とうもろこし いろどりサラダ	飲用牛乳 豆腐 豚ひき肉 油揚げ	米 米粒麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ コーン 緑豆もやし きゅうり キャベツ 赤ピーマン	616	17.0
6 月	○ わかめごはん あつやきたまご じゃがいものきんぴら みそしる	わかめご飯の素 飲用牛乳 豚肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	米 油 砂糖 ジャがいも 白ごま	切干しいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん こねぎ えのきたけ 根深ねぎ	624	17.2
7 火	○ ちらしずし たなばたじる サイダーパンチ	鶏肉 油揚げ 卵 刻みのり 飲用牛乳 かまぼこ 寒天	米 米粒麦 砂糖 油 そうめん 炭酸飲料	にんじん しいたけ かんぴょう れんこん さやいんげん だいこん こまつな 根深ねぎ りんご缶 もも缶 みかん缶 パイン缶	619	13.1
8 水	○ チリビーンズライス マセドアンサラダ	豚ひき肉 大豆 飲用牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ジャがいも オリーブ油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム きゅうり トマト缶 トマトピューレ コーン グリーンピース	592	15.7
9 木	○ かしわパン ホキのバーベキューソース せんキャベツ バイザンヌスープ	飲用牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン	かしわパン 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 ジャがいも	根深ねぎ にんにく りんご レモン キャベツ にんじん たまねぎ はくさい かぶ かぶ葉	564	19.5
10 金	○ チンジャオロースどん とうふのちゅうかスープ おかしなめだまやき	豚肉 飲用牛乳 鶏肉 豆腐 粉寒天	米 米粒麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 乳酸菌飲料	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ チンゲンサイ 桃缶	632	16.6
13 月	○ キムチチャーハン てづくりジャンボぎょうざ わかめスープ れいとうりんご	豚肉 飲用牛乳 鶏肉 豆腐 カットわかめ	米 米粒麦 ごま油 油 砂糖 ぎょうざの皮	にんにく にんじん 根深ねぎ キムチ 葉ねぎ キャベツ にら しょうが たけのこ はくさい りんご	665	14.4
14 火	○ ごはん さかなのはなびやき グリーンサラダ とうがんじる	飲用牛乳 ホキ ピザチーズ 鶏ひき肉 豆腐	米 油 マヨネーズ パン粉 砂糖 片栗粉	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ 緑豆もやし こまつな にんじん とうがん 根深ねぎ	574	18.3
15 水	ジョア たっぶりやさいの ジャージャーめん スイカ	豚ひき肉 大豆ミート みそ 八丁味噌 ジョア	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ 根深ねぎ きゅうり 緑豆もやし スイカ	565	15.6
16 木	○ ごはん あじフライ キャベツのおかかあえ みそしる	飲用牛乳 あじ おかか 油揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	625	17.7
17 金	○ なつやさいカレー オリーブドレッシング フロズンヨーグルト	豚肉 大豆 飲用牛乳 ヨーグルト	米 米粒麦 ジャがいも バター 油 小麦粉 オリーブ油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ かぼちゃ ピーマン コーン トマト缶 キャベツ 緑豆もやし ほうれんそう	611	13.4

※ 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。

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 (μgRAE)	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	606	15.8	29.0	2.4	325	91	2.2	212	0.28	0.44	16	7.7

※月間摂取平均栄養価について

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、エネルギーの計算方法が改訂されたため、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）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。（月間摂取平均栄養価は、中学年を記載しています）