



令和元年度 7月 献立表

大泉第四小学校 校長 岡本 昌子
栄養士 伊東 奈那

日	曜日	牛乳	献立名	血・肉・骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
				(あかのだべもの)	(きいろのだべもの)	(みどりのたべもの)			
1	月	○	2年生えだ豆のさやむき よしださんのえだまめごはん ますのねぎしおやき みょうが入れあまぎあえ ◎とりごぼうじる	ぎゅうにゅう ます とりにく あつあげ	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう こんにやく	えだまめ ねぎ きゅうり もやし みょうが ごぼう にんじん だいこん しめじ	582	30.7	18.3
2	火	○	にしよくサンド(ブルーベリー&バター) ハニーサラダ ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう ソーセージ ひよこまめ こなチーズ	くろざとうしよくパン バター こくさんこむぎこパン さとう ブルーベリージャム はちみつ こめあぶら オリーブオイル	きゅうり キャベツ にんじん にんにく なす スッキーニ たまねぎ きいろピーマン トマトかん	636	19.6	25.2
3	水	○	4年生社会科見学 むぎごはん さばのごまみそやき こまつなのからししょうゆ にらたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ たまご	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ	こまつな もやし にんじん ねぎ にら	618	27.5	20.9
4	木	○	マーボーなすどん ◎きりぼしだいこんのナムル くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ にら なす きりぼしだいこん もやし こまつな メロン	617	21.0	17.9
5	金	○	セタこんだて ぶたにくとコーンのいろどりごはん たなぼたじる よぞらのほしせりー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ かんてん セラチン	こめ むぎ こめあぶら さとう おふ そうめん	コーン ごぼう しょうが さやいんげん ねぎ だいこん にんじん ぶどうジュース パインかん	595	22.7	16.4
8	月	○	1年生とうもろこしの皮むき ぎょかいのトマトソーススパゲティ モロヘイヤスープ よしださんのとうもろこし	ぎゅうにゅう ベーコン いか えび こなチーズ	スパゲティ こめあぶら バター こむぎこ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん モロヘイヤ コーン トマト トマトかん	593	25.3	17.2
9	火	○	シンジューシー イナムドゥッチ サーターアンダギー	郷土料理の日 ~沖縄県~ ぎゅうにゅう ぶたにく きざみこんぶ かまぼこ みそ おから たまご	こめ むぎ こめあぶら さとう くろざとう バター こんにやく こむぎこ	にんじん しょうが だいこん	630	24.4	18.6
10	水	○	ドライカレートースト ポテト入りフレンチサラダ パミセリスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しよくばん こめあぶら じゃがいも さとう パミセリ(スパゲティ)	たまねぎ にんじん こまつな ピーマン キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが もやし レーズン	546	23.4	21.3
11	木	○	ごはん さわらのあますあん ◎じゃことピーマンのおひたし とうがんとみそじる	ぎゅうにゅう さわら じゃこ かつおぶし とうふ みそ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ こめあぶ さとう じゃがいも こんにやく	しょうが こまつな にんじん えのきたけ ピーマン ねぎ とうがん	646	28.9	20.1
12	金	○	こぎつねごはん ◎いりどりに やさいのごます	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さつまあげ	こめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも ごま	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ こまつな もやし	609	22.5	17.6
16	火	○	フルコギどん わかめスープ キョンドン	世界の料理テ- ~大韓民国~ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ きなこ	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま かたくりこ しらたまだんご	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にら もやし にんじん こまつな	696	21.9	16.2
17	水	○	ごはん さばのしおやき ◎くきわかめのきんぴら さわにわん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく わかめ さつまあげ	こめ こめあぶら さとう こんにやく ごま ごまあぶら かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん さやいんげん ねぎ	584	25.9	20.2
18	木	○	ひやしちゅうかそば ◎だいずとコーンのフリッター くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハム だいず たまご	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら こむぎこ	しょうが もやし きゅうり にんじん コーン たまねぎ みかん	680	25.5	18.5
19	金	セレクト	なつやさいのカレーライス カントリーサラダ くだもの(こだますいか) ☆セレクトのみもの ・オレンジジュース ・りんごジュース ・ミルクコーヒー	ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら バター こむぎこ さとう ミルクコーヒー	にんにく しょうが りんご セロリー にんじん かぼちゃ ズッキーニ きいろピーマン トマト たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん すいか オレンジジュース りんごジュース	681	19.5	19.2

※ 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14回)。

※ **太字**は、旬の食材を使用した献立や行事献立、◎はよくかむ食材が入ったかみかみ献立です。

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	622	15.6	27.6	2.6	321	93	2.0	236	0.38	0.49	27	4.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上