

令和6年

7月献立表

大泉東小学校

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
		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				
1月	きなご揚げパン 牛乳 ポトフ フルーツ入りサイダーゼリー	きな粉 ★牛乳 ベーコン 大豆 寒天			★コッペパン 大豆油 砂糖 ジャが芋 ジュース			にんにく にんじん たまねぎ キャベツ みかん缶 バインアップル缶			544	15.2
2火	麻婆茄子丼 牛乳 ワカメサラダ かきたま汁	豚ひき肉 みそ 厚揚げ ★牛乳 わかめ ★卵			米 もち麦 米油 砂糖 大豆油 片栗粉 ★白ごま			にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ なす グリンピース きゅうり キャベツ コーン 小松菜			617	16.0
3水	かぼちゃのドリア 牛乳 邦ナードルスープ(アメリカ)	ベーコン とり肉 ★牛乳 ★チーズ			米 米油 ★バター 小麦粉 ジャが芋 マカロニ			にんじん かぼちゃ マッシュルーム にんにく たまねぎ コーン 小松菜			614	17.0
4木	ごはん 牛乳 いかとコーンの揚げ煮 味噌汁(とうがん)	★牛乳 ★いか 油揚げ みそ 大豆			米 もち麦 砂糖 米油 片栗粉 ジャが芋			にんじん コーン にんにく 生姜 さやいんげん とうがん 小松菜 ねぎ			602	18.9
5金	夏ちらし寿司 牛乳 七夕すまし汁 牛乳かんのいちごソース	昆布 とり肉 あなご ★卵 ★牛乳 かまぼこ 寒天 ★生クリーム			米 砂糖 米油 そうめん いちごジャム			干しいたけ けんこん 枝豆 にんじん 大根 ねぎ 小松菜			557	17.8
8月	ごはん 牛乳 豚肉のオムライス炒め 広東スープ	★牛乳 豚肉 ★卵 豆腐			米 もち麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油			小松菜 にんじん きくらげ 生姜 ねぎ たけのこ 白菜			575	20.5
9火	ごはん 牛乳 マスタードチキン ツナドレサラダ みぞれ汁	★牛乳 とり肉 まぐろ缶 豆腐			米 もち麦 はちみつ 片栗粉 大豆油 米油 ごま油 砂糖			チンゲンサイ もやし にんじん なめこ 大根 小松菜 ねぎ			611	18.9
10水	えびクリームライス 牛乳 ポテトサラダ オニオンスープ	★えび ★牛乳 ベーコン			米 米油 ★バター 小麦粉 ジャが芋 砂糖			にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 きゅうり			560	14.8
11木	盛岡じゃじゃ麺 牛乳 焼肉サラダ	みそ 豚ひき肉 ★牛乳 豚肉			うどん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく			にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり もやし			537	18.9
12金	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ 小松菜と春雨のソテー かぼちゃのポタージュ(豆乳)	★牛乳 ★ししゃも ★卵 豚ひき肉 豆乳 ★生クリーム			米 もち麦 小麦粉 ★白すりごま パン粉 ★黒ごま 大豆油 米油 春雨 ごま油 ★バター			生姜 小松菜 もやし にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ			619	13.1
16火	ズッキーニのトマトスパ 牛乳 フレンチサラダ 練馬のとうもろこし	ベーコン 豚ひき肉 大豆 ★チーズ ★牛乳			スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 砂糖			にんにく 生姜 たまねぎ ズッキーニ トマト缶 小松菜 キャベツ にんじん コーン			602	15.3
17水	ごはん 牛乳 鶏つくね 糸寒天サラダ キャベツのみそ汁	★牛乳 鶏ひき肉 大豆 ★卵 寒天 油揚げ みそ			米 もち麦 米ぬか油 片栗粉 ごま油 砂糖			ごぼう たまねぎ 生姜 もやし きゅうり にんじん キャベツ 小松菜			587	16.8
18木	大6小夏野菜カレー 牛乳 大6小キャベツとツナのソテー フルーツ白玉	豚肉 大豆 ★牛乳 まぐろ缶			米 米油 豆乳バター 米粉 ジャが芋 砂糖 白玉団子			生姜 にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ キャベツ もやし 小松菜 バインアップル缶 ★桃缶 りんご缶			717	12.1

※ 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	596	16.5	32.4	2.5	348	90	2.3	253	0.25	0.39	15	6.6
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

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

◇6月に使用した食材の主な産地◇

- 米：青森県
- 豚肉：茨城県
- 鶏肉：岩手県
- たまねぎ：兵庫県
- じゃがいも：鹿児島県
- にんじん：千葉県
- きゃべつ：練馬区
- ピーマン：茨城県
- 小松菜：東京都
- 大根：練馬区
- 長ねぎ：栃木県
- しょうが：高知県
- にんにく：青森県