

# 令和2年度 7月の献立

大泉西小学校

実施日	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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	中華丼 杏仁豆腐 牛乳	豚肉 えび うずら卵 あさり 牛乳 寒天 コンデンスミルク		米 油 でん粉 ごま油 砂糖		にんにく 生姜 ねぎ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ たけのこ		624	14.9	26.0	1.4
2 木	ピザトースト レタスとベーコンのスープ 牛乳	ソーセージ ウィンナー チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉		食パン 油 砂糖 ジャガ芋		にんにく たまねぎ トマトピューレ トマト缶 マッシュルーム ピーマン セロリー にんじん レタス 小松菜		583	16.0	42.3	3.4
3 金	枝豆ご飯 冬瓜と鶏肉の煮もの 牛乳	牛乳 鶏肉		米 油 砂糖		枝豆 にんじん とうがん たまねぎ ごぼう さやいんげん		603	14.9	30.4	1.2
6 月	鶏と野菜の彩りあんかけ丼 牛乳	鶏肉 牛乳		米 麦 砂糖 片栗粉 油		たまねぎ ねぎ なす 赤ピーマン れんこん アスパラガス		554	14.5	27.0	1.0
7 火	★七夕★ ちらし寿司 七夕そうめん汁 牛乳	高野豆腐 えび 卵 牛乳 鶏肉		米もち米 麦 砂糖 ごま油 そうめん		かんぴょう 干しいたけ にんじん さやえんどう ねぎ 小松菜		540	13.6	20.2	2.0
8 水	ガーリックライス コーンシチュー 牛乳	牛肉 牛乳 鶏肉		バター 米 麦 油 小麦粉		にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム 枝豆		665	13.4	34.4	1.7
9 木	マーガリンパン ムロアジのメンチカツ 夏野菜のミネストローネ 牛乳	むろあじ 卵 牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆		マーガリンパン パン粉 小麦粉 油 じゃが芋 マカロニ オリーブ油		にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 枝豆 スズキーニ コーン		619	19.1	32.4	2.5
10 金	わかめご飯 ふくさ卵 みそ汁 牛乳	わかめ 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 厚揚げ みそ		米 油 砂糖		にんじん たまねぎ かぼちゃ こねぎ		622	16.1	28.2	2.7
13 月	チンジャオロース丼 牛乳	豚肉 牛乳		米 油 砂糖 でん粉 ごま油		生姜 にんにく たまねぎ ピーマン たけのこ		578	14.0	32.7	1.1
14 火	とうもろこしご飯 塩肉じゃが 牛乳	牛乳 豚肉		米 油 ジャガ芋 砂糖		コーン にんじん たまねぎ さやいんげん		618	13.5	27.5	1.4
15 水	ミルク揚げパン チリコンカン 牛乳	脱脂粉乳 牛乳 大豆 豚肉 レンズ豆		コッペパン バター 砂糖 油		にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 りんご		589	18.7	36.8	1.9
16 木	エビクリームライス ピーチゼリー 牛乳	えび エバミルク 牛乳 アガー		米 麦 バター 小麦粉 砂糖		にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく 桃ジュース		635	12.2	30.0	1.7
17 金	ご飯 さわらの西京焼き 沢煮椀 牛乳	牛乳 さわら みそ 豚肉 油揚げ		米 砂糖 こんにゃく 片栗粉		大根 にんじん 小松菜 ねぎ		611	17.3	29.0	1.6
20 月	夏野菜カレー コーヒー牛乳	豚肉 牛肉 エバミルク コーヒー牛乳		米 麦 牛脂 油 米粉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご セロリー かぼちゃ スズキーニ なす ピーマン		673	11.5	33.2	1.0
21 火	チーズパン 鮭のタルタル焼き ポトフ 牛乳	牛乳 鮭 鶏肉		チーズパン マヨネーズ (卵不使用) 油 ジャガ芋		たまねぎ ピクルス パセリ セロリー りんご にんにく 生姜 キャベツ にんじん		647	19.4	39.9	2.9
22 水	マーボー豆腐丼 小松菜と春雨炒め 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 ロースハム		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨		生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ にら もやし 小松菜		606	15.9	30.3	1.6
27 月	豚肉のコチュジャン丼 青のり大豆いりこスナック 牛乳	豚肉 みそ 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 青のり		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 油		にんにく 生姜 にんじん もやし ピーマン		591	16.9	30.8	1.0
28 火	ツナトースト カレースープ 牛乳	まぐろ缶 牛乳 鶏肉 大豆		食パン マヨネーズ (卵不使用) オリーブ油 ジャガ芋		たまねぎ パセリ にんじん 大根 エリンギ セロリー キャベツ アスパラガス		614	17.3	44.6	2.5
29 水	しそひじきご飯 厚揚げのそぼろあん 牛乳	牛乳 ひじき 厚揚げ 鶏肉		米 砂糖 油 片栗粉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 枝豆		632	15.9	29.3	2.5
30 木	いわしのかば焼き丼 豚汁 牛乳	いわし 牛乳 豚肉 豆腐		米 麦 片栗粉 米粉 砂糖 ごま油 こんにゃく ジャガ芋		しょうが 生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ		617	16.9	28.3	0.8
31 金	上海焼きそば お菓子な目玉焼き 牛乳	豚肉 いか 牛乳 寒天 乳酸菌飲料		中華めん 油 砂糖		生姜 たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ 赤ピーマン にら 桃缶		585	14.8	24.5	2.4

※ 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。 ※給食回数21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	614	15.5	31.6	1.8	315	85	2.1	201	0.37	0.50	20	3.8
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	20	5以上