

令和6年

7月献立表

大泉西小学校



実施日	日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量 (kcal) (%)
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体を調子を整える				
1	月	えだまめ はん ぎゅうにゅう 枝豆ご飯 牛乳 アジのオニオンソース ごぼうのピリ辛炒め すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 あじ 鶏肉 かつおぶし 豆腐	こめ おおむぎ さとう あぶら 米 大麦 砂糖 油 ごま こんにやく	えだまめ たまねぎ ごぼう にんじん れんこん だいこん えのき こまつな ねぎ	566	21.1		
2	火	ぶた どん ぎゅうにゅう 豚キムチ丼 牛乳 トックスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ 牛乳 豚肉 豆腐	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりに 米 大麦 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 あぶら かんこく 油 韓国もち(トック)	にんにく しょうが たまねぎ にら ねぎ キムチ にんじん 干しいたけ はくさい チンゲンサイ りんご	612	15.9		
3	水	ごこく はん ぎゅうにゅう こんさい あつや たまご 五穀ご飯 牛乳 根菜たっぷり厚焼き卵 こまつな する 小松菜のおひたし みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく けいらん 牛乳 豚肉 鶏卵 かつおぶし あぶらあ 油揚げ わかめ みそ	こめ おおむぎ あかまい くらまい あぶら さとう 米 大麦 赤米 黒米 きび 油 砂糖	にんじん ごぼう きりぼしだいこん ほうれんそう ねぎ こまつな もやし えのき だいこん	579	18.0		
4	木	ぎゅうにゅう スパイシーピラフ 牛乳 あお なつやさい 青のりポテト 夏野菜のミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく あお だいず 牛乳 鶏肉 青のり 大豆 ベーコン	こめ おおむぎ あぶら 米 大麦 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ トマト缶 キャベツ ズッキーニ えだまめ コーン	547	13.8		
5	金	ぎゅうにゅう ちらしずし 牛乳 たなばたじる 七夕汁 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあ 牛乳 鶏肉 油揚げ かつおぶし 寒天 ちらしかまぼこ	こめ こめ さとう あぶら 米 もち米 ビーフン 砂糖 油	にんじん 干しいたけ れんこん ねぎ かんぴょう さやいんげん だいこん たまね ぎ こまつな パイン缶 みかん缶 もも缶	583	13.4		
8	月	はん ぎゅうにゅう する ごまわかめご飯 牛乳 すまし汁 ぶたにく とうがん みそ いた 豚肉と冬瓜の味噌炒め ももゼリー	ぎゅうにゅう はん もと ぶたにく 牛乳 わかめご飯の素 豚肉 みそ かつおぶし とうふ 豆腐 パールアガー	こめ おおむぎ あぶら さとう 米 大麦 ごま 油 砂糖	にんじん だいこん とうがん しめじ えのき たまねぎ こまつな ももジュース	587	17.3		
9	火	ぎゅうにゅう む ガパオライス 牛乳 蒸しとうもろこし ニラともやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	こめ おおむぎ あぶら さとう 米 大麦 油 砂糖 はるさめ	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん もやし ニラ とうもろこし	655	19.2		
10	水	ぎゅうにゅう ガーリックフランス 牛乳 チリコンカン ごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 牛乳 豚肉 大豆	ソフトフランスパン バター あぶら さとう 油 砂糖 じゃがいも ごま	にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	607	15.7		
11	木	むぎ はん ぎゅうにゅう か じょう とうふ 麦ご飯 牛乳 家常豆腐 いた 炒めナムル スイカ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあ 牛乳 豚肉 生揚げ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりに あぶら 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく もやし ほうれんそう スイカ	606	16.8		
12	金	な めし ぎゅうにゅう しおや 菜飯 牛乳 さばの塩焼き やさい あ く する 野菜ごま和え 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 さば 豚肉 かつおぶし とうふ 豆腐 みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら 米 大麦 砂糖 ごま 油 こんにやく	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	580	20.3		
16	火	はん ぎゅうにゅう とうがん する とうもろこしご飯 牛乳 冬瓜汁 あしたば あ いかの明日葉揚げ キャベツの和え物	ぎゅうにゅう とうりく 牛乳 いか かつおぶし 鶏肉 あぶらあ 油揚げ	こめ おおむぎ かたくりに あぶら さとう 米 大麦 片栗粉 油 砂糖	コーン あしたば キャベツ にんじん こまつな とうがん	555	19.1		
17	水	もりおか めん ぎゅうにゅう 盛岡じゃじゃ麺 牛乳 キャベツのじゃこ炒め 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 かつおぶし 豚肉 ちりめんじゃこ みそ	れいとう ほそ あぶら さとう かたくりに 冷凍細うどん 油 砂糖 片栗粉 あぶら ごま油	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ みかん	558	18.7		
18	木	ぎゅうにゅう とうりく パエリア 牛乳 かぼちゃの豆乳グラタン はくさい 白菜とベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうりく 牛乳 いか あさり 鶏肉 豆乳 ベーコン	こめ あぶら こめこ さとう 米 油 米粉 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム かぼちゃ しめじ パセリ はくさい こまつな	598	16.1		
19	金	なつやさい ぎゅうにゅう 夏野菜カレー 牛乳 コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉	こめ おおむぎ あぶら さとう こめこ 米 大麦 油 じゃがいも 砂糖 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす ズッキーニ ピーマン キャベツ コーン	660	11.8		

※ 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

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	592	16.9	30.5	2.4	333	94	2.6	256	0.32	0.45	20	6.1

6月使用食材産地													
牛乳	北海道、宮城	米	秋田県	卵	栃木県	鶏肉	青森県	豚肉	青森・茨城県	小松菜	埼玉県	チンゲンサイ	静岡県
	東京、群馬	りんご	青森県	米粒麦	福井県	赤・白味噌	長野・岩手県	大豆	北海道	きゅうり	埼玉県	ねぎ	千葉県
	青森、山形	さくらんぼ	山形県	いわし	宮城県	あじ	日本・韓国	えび	インドネシア	ピーマン	茨城県	こんにやく	群馬県
	山梨、岩手	かつおぶし	静岡・九州	人参	埼玉・千葉県	じゃがいも	千葉・鹿児島県	キャベツ	練馬区	玉葱	香川・群馬県	大根	埼玉・青森県