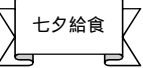
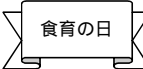


令和元年

7月献立表

大泉学園小学校

実施日 日 曜	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 月		枝豆ご飯 トマト入り肉じゃが キャベツとわかめの酢味噌和え	飲用牛乳 豚肉 わかめ みそ	米 もち米 油 じゃがいも 砂糖	えだまめ しょうが たまねぎ トマト オクラ キャベツ にんじん	612	13.3
2 火		セサミパン 白身魚の香草パン粉焼き パセリポテト ラタトゥイユスープ	飲用牛乳 メルルーサ 鶏肉	セサミパン パン粉 油 じゃがいも	にんにく パセリ たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン トマト	600	18.9
3 水		ひじきキムチチャーハン にらともやしの炒め物 トックスープ	豚肉 ひじき 飲用牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま トックスライス	にんにく しょうが 白菜キムチ ねぎ にら にんじん ピーマン たけのこ 緑豆もやし たまねぎ しいたけ	589	14.8
4 木		麦ごはん 鶏肉の梅マヨ焼き 糸寒天のサラダ じゃがいもとわかめの味噌汁	飲用牛乳 みそ 糸寒天 油揚げ わかめ 鶏肉	米 米粒麦 油 マヨネーズ(卵不使用) 砂糖 じゃがいも	梅干し にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	639	15.1
5 金		七夕あなごちらし寿司 野菜のおかか和え 七夕汁  UFOゼリー	あなご 鶏卵 飲用牛乳 鶏肉 なると 粉寒天	米 砂糖 ごま 油 そうめん 白玉団子	れんこん にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう 緑豆もやし ぶどうジュース こまつな パインアップル	607	13.5
8 月		トンファン 揚げ野菜の甘辛和え 冬瓜とトマトのスープ	豚肉 鶏肉 かまぼこ 飲用牛乳 わかめ	米 米粒麦 さつまいも 油 じゃがいもでん粉 ごま 砂糖	にんじん しいたけ グリンピース かぼちゃ にがうり トマト とうがん	593	14.0
9 火		麦ごはん かじきの竜田揚げ 甘味噌キャベツ 沢煮椀	飲用牛乳 みそ めかじき 豚肉	米 米粒麦 油 砂糖 じゃがいもでん粉	しょうが キャベツ 緑豆もやし にんじん ごぼう しいたけ だいこん たけのこ	616	15.7
10 水		麻婆豆腐丼 切干大根とひじきのサラダ プラム	豚肉 みそ ひじき 木綿豆腐 飲用牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま じゃがいもでん粉	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ グリンピース 切干しだいこん キャベツ ほうれんそう プラム	625	15.7
11 木		ジャージャー麺 ゆでとうもろこし フルーツみつ豆	豚肉 みそ 飲用牛乳 えんどうまめ 寒天	中華めん 油 砂糖 じゃがいもでん粉	緑豆もやし きゅうり ねぎ にんじん にんにく しょうが とうもろこし もも みかん パインアップル	668	15.4
12 金		黒米ご飯 ツナ入り卵焼き 具だくさん味噌汁	飲用牛乳 みそ ベーコン ツナ 鶏卵 油揚げ	米 黒米 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ だいこん ねぎ こまつな	584	16.0
16 火		わかめごはん 酢鶏 小松菜ともやしのナムル	わかめ 飲用牛乳 鶏肉	米 米粒麦 ごま じゃがいもでん粉 いちごジャム 油 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン 緑豆もやし こまつな にんにく	636	12.8
17 水		はちみつレモントースト チリコンカン ツナサラダ	飲用牛乳 豚肉 ツナ ベーコン 黄だいず	食パン 有塩バター はちみつ 油 砂糖	レモン にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ マッシュルーム トマト 緑豆もやし	606	16.3
18 木		夏野菜カレー ハニーサラダ	豚肉 飲用牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 薄力粉 はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす トマト こまつな にんじん キャベツ	656	11.5
19 金	東京牛乳	ビタミンたっぷり夏そぼろ丼 豆腐白玉汁 すいか 	豚肉 みそ 鶏卵 東京牛乳 絹ごし豆腐	米 米粒麦 油 砂糖 白玉粉	にがうり しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん はくさい しいたけ ねぎ すいか	643	14.2

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。

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	620	15	29	2.6	303	90	2.0	231	0.37	0.48	30	4.4
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