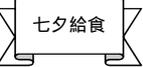
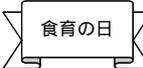


令和元年

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 ブラム | 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 ブラム | 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 |