

令和6年

7月献立表

大泉学園小学校

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 月	夏野菜カレー 牛乳 ハニーサラダ	豚肉 大豆 牛乳			米 麦 米油 米ぬか油 砂糖 米粉 ざらめ はちみつ			にんにく 生姜 たまねぎ かぼちゃ なす トマト 小松菜 にんじん キャベツ			600	11.9	35.0	2.2
2 火	ごまごはん 牛乳 酢鶏 小松菜と春雨炒め	牛乳 鶏もも ハム			米 麦 黒ごま 片栗粉 油 米油 ざらめ 春雨 ごま油			生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン もやし 小松菜			613	13.2	31.6	1.9
3 水	セサミンパン 牛乳 魚のオニオンソースがけ ラタトゥイユスープ	牛乳 ホキ 鶏もも レンズ豆			セサミンパン 米ぬか油 砂糖 バター			たまねぎ パセリ粉 にんにく なす ズッキーニ ピーマン トマト缶			522	22.8	37.2	2.4
4 木	枝豆ご飯 牛乳 トマト入り肉じゃが キャベツとわかめの酢味噌和え	牛乳 豚肉 わかめ みそ			米 もち米 米油 じゃが芋 砂糖 ごま油			枝豆 生姜 たまねぎ にんじん トマト オクラ キャベツ 小松菜 もやし			537	15.1	26.5	2.2
5 金	ちらしずし 牛乳 セブ汁 果物 (冷凍みかん)	とり肉 油揚げ 卵 のり 牛乳			米 もち米 砂糖 米油 焼きふ そろめん			にんじん 干しいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん たまねぎ ほうれん草 ねぎ みかん			540	15.2	26.5	2.2
8 月	ブルコギ丼 牛乳 トマトと卵の中華スープ	豚肉 牛乳 卵			米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま			たまねぎ にんじん もやし キャベツ りんご 生姜 にんにく たら トマト トマト缶 小松菜			587	17.8	27.3	2.2
9 火	麦ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 甘味噌キャベツ 沢煮椀	牛乳 ししゃも みそ 豚肉			米 麦 片栗粉 米ぬか油 砂糖 米油 ごま油			ねぎ キャベツ もやし にんじん ごぼう 干しいたけ 大根 小松菜			541	14.6	28.9	2.0
10 水	ジャージャー麺 牛乳 ゆでとうもろこし ぶどうゼリー	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 寒天			中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油			もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ にんじん とうもろこし ぶどうジュース			543	17.1	29.2	2.2
11 木	麦ごはん 牛乳 和風塩麹ハンバーグ 野菜のごまみそがらめ のっぺい汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 みそ 豚肉			米 麦 バン粉 片栗粉 砂糖 白ごま 米油 じゃが芋 こんにゃく			たけのこ ねぎ もやし キャベツ にんじん 大根 小松菜			589	17.2	29.0	2.3
12 金	チンジャオロース丼(こんにゃく入り) 牛乳 トックススープ	豚肉 牛乳			米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油 トック			生姜 にんにく たまねぎ もやし たけのこ にんじん ピーマン 干しいたけ 小松菜 ねぎ			558	17.0	26.8	2.1
16 火	大豆めし 牛乳 ツナとじゃが芋のうま煮 ひじきサラダ	大豆 牛乳 まぐろ ひじき			米 大麦 白ごま 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 ごま油			たまねぎ にんじん さやいんげん もやし きゅうり コーン			576	13.3	31.7	2.2
17 水	ガーリックトースト 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 ペンネと野菜のソテー	牛乳 とり肉 大豆 ベーコン			食パン バター 米ぬか油 じゃが芋 オリーブ油 マカロニ			にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ コーン			560	16.1	37.4	2.3
18 木	麦ごはん 牛乳 学園しゅうまい キャベツともやしの生姜醤油 豆腐とわかめのスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 わかめ			米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 白ごま			たまねぎ 生姜 グリンピース にんじん コーン キャベツ もやし 小松菜 ねぎ			559	16.5	27.7	1.8

※ 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	563	15.9	30.4	2.2	305	79	1.8	196	0.28	0.42	13	5.2
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

★6月使用食材産地★

野菜:しょうが(高知)、きゅうり(群馬・練馬区)、もやし(栃木)、長ねぎ(栃木)、にんにく(青森)、玉ねぎ(兵庫・香川)、じゃがいも(鹿児島)、セロリ(静岡)、にんじん(千葉)、キャベツ(練馬区)、だいこん(青森)、ピーマン(茨城)、はくさい(長野)、こまつな(埼玉)、ほうれん草(群馬)、えのきたけ(新潟)

肉:豚肉(青森)、鶏肉(青森)