7月献立表 令和5年

令和5年		7	/月献立表		大泉学園緑小学校			学校	
実施日	献立夕	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄		变	量	家庭で補って
日曜	献立名	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	Iネルキ*- (kcal)	(%)	脂質 (%)	塩分 (q)	ほしい食品
3 月	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 さけて 終 鮭の照り焼き キャベツのゆかり和え かんこくようにく 韓国風肉じゃか	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こめ さとう みずあめ こめあぶら こんにゃく じゃがいも ごまあぶら ごま	しょうが キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ	600	19.7		2.2	くだもの果物
4 火	タコライス 生乳 ヒュー・ファンダギー サータアンダギー	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ あおさ	こめ こめあぶら さとう でんぶん こむぎこ くろざとう	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマトかん だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	645	15.4	29.0	2.5	小魚
5 水	はん をゅうにゅう ご飯 牛乳 だもく 鶏のから揚げ 五目きんびら らかん みもし 冬瓜のとなすの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ でんぶん こめあぶら こんにゃく さとう	にんにく しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん とうがん たまねぎ なす こまつな ねぎ	611	16.7	32.3	2.6	りょくおうしょく やさい 緑黄色野菜
6 木	なつやさい 夏野菜カレーライス 牛乳 でづく ふくしんづ こだま 手作り福神漬け 小玉スイカ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ ざらめ さとう	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 トマトかん セロリー きゅうり だいこん れんこん こだますいか	637	11.7	33.2	2.5	たまご 910
7 金	ぎゅうにゅう ちらしずし 牛乳 たなばたじる たなばた 七夕汁 七夕フルーツポンチ	とりにく あぶらあげ たまご あなご ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ かんてん	こめ さとう こめあぶら そうめん トック	にんじん ほししいたけ れんこん ねぎ かんびょう さやいんげん こまつな ももかん パインアップルかん みかんかん	594	15.2	25.2	2.3	しゅじつるい 種実類
10 月	コーンピラフ キュー・ウェー・ウェー・ウェー・ウェー・ウェー・ウェー・ウェー・ウェー・ウェー・ウェ	とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく きんときまめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン コーン レモン パセリ	597	18.6	32.7	2.4	かいそう 海藻
11 火	しお どん ぎゅうにゅう ねぎ塩カルビ丼 牛乳 か ふう 華風きゅうり パインとさつまいものパイ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら でんぷん さとう ぎょうざのかわ さつまいも	にんにく ねぎ にんじん もやし あさつき レモン きゅうり パインアップルかん	592	14.1	28.9	1.5	<sup>こざかな</sup> 小魚
12 水	セサミトースト 生乳 チキンビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	しょくパン マーガリン すりごま さとう こめあぶら じゃがいも こむぎこ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく セロリー トマトかん パセリ	647	13.3	45.9	2.5	きょかいるい
13 木	ットアヤム 蒸しとうもろこし	とりひきにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ビーフン	にんにく たけのこ たまねぎ ピーマン あかピーマン バジル しょうが にんじん キャベツ とうもろこし	562	16.8	26.4	2.1	ぎゅうにゅう 牛乳 にゅうせいひん 乳製品
14 金	ばん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 かに はた	ぎゅうにゅう あじ とりにく	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら くずきり	キャベツ こまつな にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ	599	16.4	29.6	2.6	まめせいひん 豆製品
18 火	にる モロヘイヤのすまし汁	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく	こめ しろごま でんぷん じょうしんこ さとう こめあぶら	かんそうかりかりうめ ねぎ だいこん たまねぎ にんじん モロヘイヤ こまつな もやし	591	17.8	33.4	2.8	果物
19 水	や ぎゅうにゅう あんかけ焼きそば 牛乳 だいこん ツナと大根のサラダ フローズンヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろ フローズンヨーグルト	ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ だいこん きゅうり	613	14.7	32.3	2.6	<sub>まめるい</sub> 豆類
※ 食材	-   料購入の都合により献立を変更する		い。 ※給食回数12回						
19 水	くずきり汁 カリカリ梅ご飯 牛乳 ないばんがけ よっな か ししゃもの南蛮漬 しね菜のごま和え しる モロヘイヤのすまし汁 あんかけ焼きそば キ乳 がいて、ツナと大根のサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろ フローズンヨーグルト	さとう こめあぶら ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん モロヘイヤ こまつな もやし にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい					

П	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
А	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	
平均値	607	15.8	31.2	2.4	316	84	1.8	196	0.24	0.42	13	5.4	



#30 LieA やさい しょくぶつ かじつ たね ぶぶん た かさいるい あお 夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことくちょう ひっぱ だっぱい いるあざ とが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

