

令和4年

7月献立表

泉新小学校

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 金	たご飯 飲用牛乳 五目卵焼き 豆腐の味噌汁	たご 牛乳 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ ツナ ひじき 卵 豆腐 大豆 みそ	米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖	ねぎ 生姜 たまねぎ 干しいたけ にんじん 大根 小松菜	594	20.1	27.9	2.8
4 月	カレーピラフ 飲用牛乳 白身魚のハーブパン粉焼き トマトスープ	豚ひき肉 牛乳 ホキ とり肉 ベーコン	米 麦 なたね油 バター パン粉 オリーブ油 じゃが芋	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース にんにく パセリ粉 トマト缶	578	19.4	30.4	2.5
5 火	ご飯 飲用牛乳 じゃこふりかけ 豚肉とじゃがいもの味噌煮 野菜のおかか炒め	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 みそ かつお節	米 砂糖 白ごま なたね油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜	583	17.1	23.9	2.0
6 水	セサミトースト 飲用牛乳 かぼちゃのミルクスープ 茹でとうもろこし	牛乳 ベーコン 豆乳 クリーム いんげん 豆	食パン マーガリン グラニュー糖 白すりごま なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉	たまねぎ かぼちゃ パセリ とうもろこし	619	13.4	42.0	2.2
7 木	あなご入りちらし寿司 飲用牛乳 七タ汁 フルーツゼリー	高野豆腐 油揚げ 卵 あなご 牛乳 豚肉 豆腐 寒天	米 砂糖 なたね油 焼きふ	干しいたけ にんじん さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ バインアップル缶 みかん缶	587	16.5	30.4	1.8
8 金	にんじんご飯 飲用牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 野菜のゆかり和え とうがんの和風汁	牛乳 ししゃも 青のり とり肉 厚揚げ	米 麦 ごま油 白ごま 油 小麦粉 なたね油 片栗粉	にんじん キャベツ きゅうり とうがん えのきたけ ねぎ	585	17.6	33.2	2.7
11 月	豆腐とひき肉のあんかけ丼 飲用牛乳 水菜のサラダ じゃがいもの味噌汁	豚ひき肉 豆腐 牛乳 竹輪 油揚げ みそ わかめ	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし 水菜 コーン	603	16.1	30.6	2.5
12 火	ウインナーピラフ 飲用牛乳 ラタトゥイユ イタリアンスープ	ウインナー 牛乳 ベーコン 豚ひき肉 とり肉 チーズ 卵	米 麦 なたね油 マカロニ じゃが芋 パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース にんにく セロリー かぼちゃ なす トマト缶 スズキーニ パセリ粉 ほうれん草	639	15.9	34.4	3.1
13 水	ひじきチャーハン 飲用牛乳 中華野菜炒め ビーフンスープ	豚肉 ひじき 牛乳 ベーコン	米 麦 なたね油 白ごま ごま油 じゃが芋 ビーフン	にんにく にんじん グリンピース 生姜 キャベツ チンゲンサイ ねぎ 小松菜	577	12.8	37.3	2.6
14 木	スパゲッティナポリタン 飲用牛乳 ジャーマンポテト	ベーコン ウインナー チーズ 牛乳	オリーブ油 スパゲティ なたね油 バター じゃが芋	たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ パセリ	584	14.5	35.4	2.4
15 金	ご飯 飲用牛乳 もうかさめの唐揚げ 野菜ののり和え 田舎汁	牛乳 さめ のり 厚揚げ 大豆 みそ	米 油 片栗粉 上新粉 砂糖 なたね油 じゃが芋	生姜 キャベツ もやし 小松菜 にんじん 大根	578	18.8	28.2	2.5
19 火	夏野菜のカレー 飲用牛乳 コールスローサラダ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 なす たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん コーン みかん	693	11.6	31.4	2.1

※ 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12回

今月の産地:米(青森県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道)

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。

2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

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 (中学年)	602	16.1	32.1	2.4	357	95	2.5	239	0.29	0.44	17	7.1