

令和5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)
3月	高菜とじゃこのチャーハン 飲用牛乳 春雨スープ 茹でとうもろこし	ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 なたね油 ごま油 じゃが芋 春雨	高菜漬 ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ たけのこ チンゲンサイ とうもろこし	591	15.8	27.9	2.1
4火	ジューシー(沖縄炊込ご飯) 飲用牛乳 沖縄風さかなの天ぷら イナムドウチ(沖縄風豚汁) 冷凍パイ	豚肉 油揚げ ひじき 牛乳 メルルーサ 卵 かまぼこ 厚揚げ みそ	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 小麦粉 油 じゃが芋 こんにゃく	にんじん 干しいたけ 大根 小松菜 パイナップル	613	18.3	30.7	2.2
5水	ごはん 飲用牛乳 さばの韓国焼き パリパリサラダ 沢煮椀	牛乳 さば 刻み昆布 豚肉	米 砂糖 ごま油 白ごま ワンタンの皮 油 なたね油	にんにく 生姜 ねぎ もやし きゅうり にんじん コーン ごぼう 干しいたけ たけのこ 大根 小松菜	603	17.4	33.0	2.7
6木	ココアパン 牛乳 豆腐ハンバーグトマトソース ABCスープ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 高野豆腐 卵 ベーコン	ココアパン なたね油 パン粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ	607	18.0	37.2	2.6
7金	あなご入りちらし寿司 飲用牛乳 七タ汁 ぶどうゼリー	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 ぶどうジュース	592	16.3	29.6	1.8
10月	バンバンジー麺 飲用牛乳 パンチビーンズポテト	とり肉 牛乳 大豆	中華めん 白ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 油	きゅうり にんじん もやし ねぎ 生姜	620	16.7	34.5	2.6
11火	高野豆腐のそぼろ丼 飲用牛乳 磯の香りとえ なめこのみそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 のり わかめ 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんじん 干しいたけ キャベツ もやし 小松菜 なめこ 大根	579	18.4	27.4	2.7
12水	セサミトースト 飲用牛乳 マカロニ入りトマトシチュー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン とり肉 大豆 いんげん豆 チーズ ヨーグルト	食パン マーガリン グラニュー糖 白すりごま 白ごま なたね油 じゃが芋 マカロニ 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶 トマトピューレ グリンピース 桃缶 みかん缶 パイナップル缶	689	14.0	40.1	2.2
13木	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐のカレー煮 サウピカンサラダ	牛乳 豚肉 豆腐	米 押麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 油	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	633	15.9	32.1	2.2
14金	変わり親子丼 飲用牛乳 野菜のごま酢あえ くだもの(小玉スイカ)	とり肉 高野豆腐 卵 牛乳 わかめ	米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 白すりごま	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし 小松菜 すいか	602	16.7	28.0	1.8
18火	いなり寿司風混ぜごはん 飲用牛乳 にぎすのスパイシー揚げ けんちん汁 くだもの(冷凍みかん)	油揚げ ひじき 牛乳 にぎす とり肉 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉 上新粉 油 なたね油 こんにゃく じゃが芋	にんじん 干しいたけ さやいんげん にんにく ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 みかん	608	16.1	26.6	1.9
19水	夏野菜のカレー コーヒー牛乳 ツナコーンサラダ	豚肉 大豆 コーヒー牛乳 まぐろ	米 麦 なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく 生姜 なす たまねぎ かぼちゃ にんじん コーン キャベツ 小松菜	717	11.9	32.5	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					中学年値			

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)



「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

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。

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)	621	16.2	31.8	2.2	342	97	2.4	221	0.28	0.42	14	6.5