

令和6年

7月献立表

泉新小学校

実施日	日	曜	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		小松菜とじゃこのチャーハン 飲用牛乳 味噌わんたんスープ 茹でとうもろこし	豚肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 みそ	米 麦 なたね油 ごま油 ウェーブワントン	にんにく 小松菜 干しいたけ にんじん ねぎ 白菜 にら とうもろこし	603	17.4	25.7	2.0
2	火		ご飯 飲用牛乳 さばの韓国焼き 野菜のごま和え けんちん汁	牛乳 さば 油揚げ とり肉 豆腐	米 砂糖 白ごま ごま油 白すりごま なたね油 こんにゃく じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 ごぼう 大根	615	17.9	34.7	2.0
3	水		セサミトースト 飲用牛乳 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	無塩パン マーガリン グラニュー糖 白すりごま 白ねりごま 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	691	14.1	40.2	1.9
4	木		麦ご飯 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 じゃが芋 揚げ油	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	616	16.3	31.1	2.0
5	金		あなご入りちらし寿司 飲用牛乳 七タ汁 くだもの (冷凍みかん)	高野豆腐 油揚げ 卵 あなご 牛乳 豚肉 豆腐	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 みかん	585	16.5	29.4	2.0
8	月		練馬スパゲティ 飲用牛乳 マセドアンサラダ ぶどうゼリー	まぐろ缶 のり 牛乳 寒天	オリーブ油 スパゲティ 砂糖 じゃが芋 なたね油	大根 しめじ にんじん きゅうり コーン ぶどうジュース	618	15.9	32.9	2.3
9	火		ご飯 飲用牛乳 のりの佃煮 豚肉とじゃがいもの味噌煮 カリカリ油揚げサラダ	牛乳 のり 豚肉 みそ 油揚げ	米 砂糖 なたね油 こんにゃく じゃが芋 ごま油	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜	606	15.1	27.3	1.7
10	水		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 大豆 みそ	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 小麦粉 揚げ油 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	634	19.2	30.4	2.4
11	木		黒砂糖パン 飲用牛乳 マカロニグラタン ミネストローネ	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ いんげん豆	黒砂糖パン なたね油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃが芋	たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 にんにく にんじん キャベツ トマト缶 トマトピューレ	610	17.2	35.4	2.8
12	金		コメッコハヤシライス 飲用牛乳 ビーンズサラダ	豚肉 牛乳 大豆	米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース 枝豆 コーン キャベツ	648	13.9	27.5	2.1
16	火		チンジャオロース丼 飲用牛乳 わかめスープ	豚肉 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが 芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ	572	16.7	26.1	2.2
17	水		ご飯 飲用牛乳 ししゃもの南蛮漬け 磯の香りししゃも 生揚げとキャベツの味噌汁	牛乳 ししゃも のり 厚揚げ 大豆 みそ	米 揚げ油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	ねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれん草 小松菜	590	16.1	30.4	2.7
18	木		夏野菜のカレー ジョア ツナコーンサラダ くだもの (小玉すいか)	豚肉 大豆 ジョア 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 すいか	666	10.8	25.8	2.0

※ 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 中学年値

今月の産地:米(宮城県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、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)	620	15.9	30.6	2.2	386	98	2.4	232	0.30	0.44	17	7.1