

令和4年

# 7月献立表

南が丘小学校

実施日	曜日	飲料	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	牛乳	ごはん 生揚げの五目煮 野菜のカリカリ和え	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ さとう こめあぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい グリーンピース こまつな もやし	584	15.8	35.3	1.6	
4	月	牛乳	豆わかごはん にぎすのから揚げ つくね汁	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう きす とりひきにく みそ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら	えだまめ しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	577	19.4	31.2	2.7	
5	火	牛乳	ジャージャー麺 ゆでとうもろこし	みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら ご まあぶら さとう かたくりこ しろすりごま	もやし ほうれんそう にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん とうもろこし	600	18.3	32.7	2.4	
6	水	牛乳	スタミナ丼 ワンタンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ こめあぶら ウェーブワンタン しろごま	にんにく にんじん たまねぎ もやし しめじ たら しょうが はくさい ねぎ こまつな	585	16.4	32.9	2.0	
7	木	牛乳	夏ちらし寿司 鶏肉の西京焼き 七夕汁	とりにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう みそ とうふ かまぼこ	こめ さとう しろごま そうめん	ほししいたけ にんじん コーン えだまめ とうがん オクラ ねぎ	565	19.7	35.4	2.5	
8	金	牛乳	ごはん とうふチャンプルー 豚じゃがみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご かつおぶし みそ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ もやし たら こまつな ねぎ	584	17.7	30.7	2.1	
11	月	牛乳	チキンライス ソーセージと野菜の スープ 若草ポテト	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー だいず あおのり	こめ こめあぶら バター じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ こまつな	521	16.3	30.7	2.5	
12	火	牛乳	ごはん 鉄火みそ 肉じゃが こまつなとじゃこの和え物	ぎゅうにゅう みそ だいず ぶたにく ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ こめあぶら さとう しらたき じゃがいも ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース こまつな もやし	578	16.5	25.2	2.0	
13	水	牛乳	ビビンバ 豆腐の中華スープ 冷凍みかん	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな みかん	582	16.6	30.6	2.0	
14	木	牛乳	ミルクパン スパニッシュオムレツ ツナサラダ ジュリエンヌスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご クリーム チーズ まぐろかん	ミルクパン バター じゃがいも こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ にんにく こまつな もやし コーン きゅうり	616	17.8	46.9	3.2	
15	金	牛乳	ごはん 魚のごまみそ焼き 和風だしの野菜スープ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	こめ さとう しろごま	だいこん にんじん えのきたけ もやし ねぎ こまつな	557	19.1	32.6	1.9	
18	月	海の日									
19	火	牛乳	夏野菜カレーライス フルーツポンチ	とりにく ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ バター ざらめ さとう みずあめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす あかピーマン かぼちゃ トマト みかんかん パインアップルかん ももかん	685	11.1	26.0	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12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	586	17.0	32.5	2.2	319	82	2.2	214	0.29	0.46	14	5.3