

## 令和6年

## 7月献立表

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 月	けんちんうどん 飲用牛乳 夏野菜の南蛮漬け 果物(冷凍ピーチ) <b>半夏生うどん</b>	とり肉 たこ 油揚げ わかめ 竹輪 牛乳	うどん 米油 こんにやく じゃが芋 米ぬか油 砂糖	ごぼう にんじん 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜 なす かぼちゃ ピーマン 桃(冷凍)	770	15.5	29.9	2.6
2 火	麦ごはん 飲用牛乳 魚のおろしソース ひじきふりかけ 豚汁	牛乳 たちうお ひじき かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 バター 砂糖 白ごま 米油 米ぬか油 こんにやく 里芋 じゃが芋 白すりごま	にんにく 大根 ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜	831	15.4	35.6	2.6
3 水	豚肉のみそ炒め丼 飲用牛乳 オクラのすまし汁 うぐいすきなこ豆 <b>季節の献立</b>	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ 大豆 きな粉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白すりごま 片栗粉	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン ねぎ にんにく 生姜 えのきたけ オクラ 小松菜	867	16.8	29.5	3.1
4 木	夏らし 飲用牛乳 天の川汁 白玉サイダーポンチ <b>七夕献立</b>	とり肉 いか えび あなご 卵 牛乳 かまぼこ 豆腐	米 砂糖 米油 白ごま そうめん 白玉団子 ジュース	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう 枝豆 ほうれん草 ねぎ えのきたけ みかん缶 パインアップル缶 桃缶	850	16.6	23.1	2.8
5 金	キムチチャーハン 飲用牛乳 広東スープ 枝豆	豚肉 牛乳 とり肉 わかめ うずら卵 豆腐	米 米油 ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉	キムチ たまねぎ にんじん ねぎ 生姜 たけのこ チンゲンサイ 小松菜 枝豆	751	16.7	32.0	2.6
8 月	豆腐あんかけ丼 飲用牛乳 わかめスープ 果物(すいか) <b>季節の献立</b>	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 とり肉 わかめ 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白すりごま ごま油 白ごま	生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし 小松菜 チンゲンサイ ねぎ すいか	760	15.1	26.4	3.1
9 火	麦ごはん 飲用牛乳 のりのつくだ煮 魚のカレー揚げ 栄養みそ汁	牛乳 のり 目光 鶏もも 厚揚げ わかめ みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 米ぬか油 じゃが芋 こんにやく 白すりごま	にんじん たまねぎ 大根 白菜 ねぎ 小松菜	742	19.4	23.8	2.2
10 水	親子丼 飲用牛乳 のっぺい汁 ゆでとうもろこし <b>季節の献立</b>	とり肉 かまぼこ 卵 牛乳 豆腐	米 大麦 砂糖 里芋 こんにやく ちくわぶ 片栗粉	干しいたけ たまねぎ グリンピース にんじん 大根 ごぼう ねぎ コーン	802	17.8	24.8	3.1
11 木	コーンと枝豆のピラフ 飲用牛乳 すずきのポワレ ABCスープ <b>季節の献立</b>	とり肉 牛乳 すずき ひよこ豆	米 バター 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ	にんじん マッシュルーム たまねぎ 枝豆 コーン にんにく ほうれん草	753	18.9	27.4	2.5
12 金	ぶどうパン&ディニッシュ 飲用牛乳 チキンキエフ ボルシチ <b>世界の料理 ウクライナ</b>	牛乳 とり肉 豚肉 いんげん豆 レンズ豆 クリーム	ぶどうパン セサミパン 米ぬか油 バター 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	レモン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ トマト缶	888	19.3	34.4	3.2
16 火	メキシカンピラフ 飲用牛乳 ポソレ ブルーベリーマフィン	とり肉 ウインナー えび 牛乳 豚肉 ベーコン ひよこ豆 卵	米 バター 米ぬか油 砂糖 小麦粉 粉糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン にんにく キャベツ セロリー トマト缶 かぶ ブルーベリー	873	13.8	28.4	2.1
17 水	麦ごはん 飲用牛乳 じゃこかかふりかけ 鱈フライ けんちょう <b>食育の日 山口県 季節の献立</b>	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ あじ 卵 とり肉 竹輪 豆腐	米 大麦 砂糖 白ごま 米ぬか油 小麦粉 パン粉 米油 こんにやく	ねぎ 大根 にんじん 干しいたけ さやいんげん	795	17.8	25.2	2.5
18 木	夏野菜カレーライス 飲用牛乳 コーヒー牛乳 みそドレッシングサラダ <b>季節の献立</b>	豚肉 いんげん豆 コーヒー牛乳 みそ	米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 ざらめ じゃが芋 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ なす ズッキーニ コーン にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり もやし	836	12.5	28.6	2.6

※ 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

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	809	16.5	28.5	2.7	361	120	3.0	259	0.32	0.38	13	6.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

&lt;7月の主な使用食材と産地(実績)&gt;

食材	キャベツ	豚肉 白菜 すいか ピーマン ニラ ごぼう	キャベツ	乾しいたけ	にんにく	じゃが芋 大根	鮭 玉ねぎ さやいんげん
産地	神奈川	茨城	東京	大分	青森	鹿児島	北海道
食材	もやし	ほうれん草 きゅうり 小松菜 さといも	にんじん 大根 ねぎ さつまいも キャベツ	鶏肉	しょうが じゃがいも	大根 じゃが芋 ブルーベリー 枝豆	パセリ えのきたけ しめじ
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	長崎	練馬区	長野

 ◎19日(金)は1学期終業式  
です。給食はありません。

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算定方法が改定された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。