



小学校

7月献立表

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 食品名 | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂肪 % |
|----|----|-----------------------|----|---|--|-------------------------------|--|------------|---------|------|
| | | 主食 | 牛乳 | 副食 | 血や肉、骨や歯になるもの | 体を動かす熱や力になるもの | からだの調子を整える | | | |
| 1 | 月 | ご飯 | | 家常豆腐 もやしとにらのナムル じゃこポテト | 牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 ちりめんじゃこ | 米 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも マヨネーズ | 生姜 ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ グリンピース もやし にら にんにく | 634 | 25.8 | 28.7 |
| 2 | 火 | 三色ピラフ | | 鶏肉のバーベキュー ソースかけ ラタトゥユ マカロニスープ メロン | 牛乳 鶏肉 ベーコン | 米 パター 油 砂糖 ツイストマ カロニ じゃがいも | 人参 コーン いんげん りんご ねぎ にんにく レモン 玉ねぎ 茄子 ズッキーニ ビーマン トマト バジル キャベツ メロン | 614 | 22.9 | 28.4 |
| 3 | 水 | ご飯 | | 豚フライ 磯浸し 茄子の味噌汁 | 牛乳 あじ 卵 のり だし削り節 油揚げ 味噌 | 米 小麦粉 パン粉 油 | 小松菜 人参 チンゲンサイ 茄子 玉ねぎ さやいんげん | 652 | 27.9 | 28.8 |
| 4 | 木 | パンズパン | | 大豆入りハンバーグ コールスローサラダ 野菜のポタージュ | 牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 | パンズパン パター パン粉 砂糖 じゃがいも | 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり りんご クリームコーン パセリ | 671 | 29.8 | 34.1 |
| 5 | 金 | 枝豆ご飯 | | 錦卵 わかめサラダ そうめん汁 サイダーゼリー | 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 わかめ だし削り節 だし昆布 蒸しかまぼこ 寒天 | 米 油 砂糖 そうめん サイダー | 枝豆 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 椎茸 小松菜 みかん ハイソップ | 650 | 24.1 | 23.4 |
| 8 | 月 | シシシューシー | | 魚の香味焼き お麩とゴーヤのチャンプルー 味噌汁 | 豚肉 昆布 牛乳 鮭 ハム 豆腐 卵 だし削り節 味噌 | 米 砂糖 ごま 油 ふ じゃがいも | グリンピース 生姜 ねぎ もやし にら にがうり 大根 | 603 | 31.6 | 25.4 |
| 9 | 火 | スパゲッティ イペスカ トーレ | | じゃこ入りカラフルサラダ ブルーベリーケーキ | いか 海老 まぐろ 牛乳 ちりめんじゃこ 卵 | スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 パター | にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり ビーマン ブルーベリー レーズン | 628 | 26.6 | 25.7 |
| 10 | 水 | ご飯 | | とびうおのつくね焼き いんげんとキャベツのお浸し かぼちゃの煮付け すまし汁 | 牛乳 とびうお 豚挽き肉 卵 おから 味噌 のり だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐 | 米 砂糖 でん粉 ごま | 玉ねぎ 生姜 キャベツ さやいんげん かぼちゃ えのきたけ ねぎ 水菜 | 623 | 29.1 | 21.4 |
| 11 | 木 | レモンバ タートースト | | じゃが芋のオランダ風煮 豆と野菜のドレッシング かけ | 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 大豆 | 食パン パター 砂糖 油 じゃがいも | レモン 玉ねぎ 人参 いんげん 枝豆 きゅうり 蓮根 | 602 | 22.0 | 35.9 |
| 12 | 金 | 発芽玄米ご 飯 カミカミデー | | わかさぎのから揚げ 野菜のごま和え 炒りこんにゃく 冬瓜入り味噌汁 | 牛乳 わかさぎ だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌 | 米 でん粉 油 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも | もやし きゅうり 人参 冬瓜 小松菜 | 587 | 23.0 | 26.4 |
| 16 | 火 | 中華丼 | | 切り干し大根入りサラダ 中華スープ | 豚肉 いか 海老 うずら卵 牛乳 豆腐 | 米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま | にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 キャベツ ねぎ さやえんどう 切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ | 585 | 23.4 | 24.5 |
| 17 | 水 | ご飯 | | 豆腐ステーキ野菜あん かけ 茹でとうもろこし 野菜のおかか和え 味噌汁 | 牛乳 豆腐 かつお節 だし煮干 油揚げ わかめ 味噌 | 米 小麦粉 油 砂糖 でん粉 | にんにく 玉ねぎ 人参 えのきたけ パセリ とうもろこし キャベツ 小松菜 もやし ねぎ | 597 | 23.5 | 24.0 |
| 18 | 木 | 焼きそば | | もちもちポテト 人参サラダ すいか | 豚肉 いか 牛乳 まぐろ | 中華めん 油 じゃがいも ながいも でん粉 ごま | 生姜 人参 椎茸 筍 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン きゅうり レモン すいか | 598 | 21.3 | 28.1 |
| 19 | 金 | 夏野菜カ レー | | チーズ入りイタリアンサ ラダ 冷凍みかん | 豚肉 牛乳 チーズ | 米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 茄子 ビーマン トマト キャベツ きゅうり 冷凍みかん | 676 | 20.2 | 28.0 |

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | Va μg | VB1 mg | VB2 mg | VC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---------|------------|---------|------|----------|-----------|------|-------|-------|--------|--------|-------|---------|--------|
| 今月平均摂取 | 623 | 25.1 | 18.9 | 359 | 110 | 2.3 | 3.1 | 257 | 0.36 | 0.51 | 39 | 2.7 | 4.7 |
| 1食当たり基準 | 650 | 26.8 | 18.1 | 350 | 50 | 3 | 2 | 200 | 0.4 | 0.4 | 20 | 2 | 5 |