



小学校

7 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			エネルギー	たんぱく質	脂質				
		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	kcal	%	%				
1	火	ご飯		鰯フライ 小松菜のお浸し 味噌けんちん汁	牛乳 あじ 卵 かつお節 豆腐 だし削り節 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	小松菜 もやし ごぼう 人参 大根 ねぎ	638	15.3	26.8				
2	水	枝豆ご飯		鶏肉の梅マヨネーズ焼き じゃが芋のきんぴら 味噌汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 わかめ 豆腐 味噌	米 マヨネーズ ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	枝豆 梅肉 人参 いんげん 大根 玉ねぎ	616	15.1	29.2				
3	木	スパゲッティボロネーゼ		豆と野菜のドレッシング和え ブルーベリーケーキ	豚挽き肉 牛乳 チーズ 大豆 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレー パセリ 枝豆 きゅうり 蓮根 ブルーベリー レーズン	663	13.9	26.2				
4	金	ご飯		豚肉のピリ辛焼き 野菜のオイスター炒め 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 ごま油 砂糖 油 はるさめ	生姜 にんにく 人参 キャベツ もやし 椎茸 チンゲンサイ ねぎ	577	14.8	25.9				
7	月	わかめご飯		穴子入り卵焼き もやしとコーンのおかか和え そうめん汁 サイダーゼリー	わかめ 牛乳 卵 あなご かつお節 だし削り節 だし昆布 鶏肉 蒸しかまぼこ 寒天	米 大麦 油 砂糖 そうめん サイダー	人参 玉ねぎ 椎茸 みつば もやし コーン缶 小松菜 みかん ハインツアップル	639	14.1	22.3				
8	火	ガーリックライス		大豆入りハンバーグ カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ベーコン	米 バター パン粉 砂糖 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり ビーマン 人参 セロリー	632	14.2	28.6				
9	水	焼きそばチリソースかけ		ベークドポテト 中華サラダ	海老 牛乳	中華めん 油 片栗粉 じゃがいも バター 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 玉ねぎ ねぎ わけぎ 切り干し大根 きゅうり	548	14.2	24.5				
10	木	バジルトースト		パンブキンシチュー クルトン入りサラダ すいか	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ キャベツ きゅうり すいか	603	12.1	36.4				
11	金	発芽玄米ご飯		ししゃもの二色揚げ 海藻サラダ 豆腐汁	牛乳 ししゃも 青のり 海藻サラダ だし削り節 豆腐 油揚げ	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ 小松菜	587	15.6	29.4				
14	月	シシジューシー		いかの竜田揚げ お麩とゴーヤのチャンプルー 味噌汁	豚肉 昆布 牛乳 いか ハム 豆腐 卵 だし削り節 油揚げ 味噌	米 片栗粉 油 ふ じゃがいも	グリーンピース 生姜 もやし にらがうり 小松菜	584	16.1	26.2				
15	火	黒砂糖パン		茄子のグラタン 人参ラベ マカロニスープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ まぐろ ベーコン	黒砂糖パン 油 小麦粉 ごま ツイストマカロニ じゃがいも	茄子 にんにく 玉ねぎ トマト缶 トマトペースト パセリ 人参 レモン らっきょう キャベツ	632	14.3	35.6				
16	水	ご飯		鮭の照り焼き きゅうりの浅漬け 茹でとうもろこし 冬瓜入り味噌汁	牛乳 鮭 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 じゃがいも	生姜 きゅうり とうもろこし 冬瓜 小松菜	574	17.6	21.3				
17	木	ご飯		八丁味噌豆腐 野菜ナムル びり辛こんにゃく	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 筍 もやし ほうれん草	594	15.3	27.6				
18	金	夏野菜カレー		シーフードサラダ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 茄子 ビーマン トマト缶 キャベツ きゅうり レモン リんご 冷凍みかん	665	12.2	26.0				
		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	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
今月平均摂取量		611	14.6	27.6	343	97	2.3	3	266	0.4	0.52	30	2.3	5.8