# 7 月献立表

中野区立武蔵台小学校

| 日 | 曜日 | 献立名 主食 | 牛乳 | 副食 | 食品名 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 | ｴﾈﾙｷﾞ kcal | たんぱく質 % | 脂質 % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | ご飯 | ○ | 鰺フライ<br>茹で野菜<br>豚汁 | 牛乳　あじ　卵　豚肉<br>豆腐　だし削り節　味噌 | 米　小麦粉　パン粉　油<br>こんにゃく　じゃがいも | キャベツ　もやし　人参<br>玉ねぎ　ごぼう　大根　ねぎ | 689 | 17.0 | 29.7 |
| 2 | 金 | チーズトースト | ○ | ポークビーンズ<br>クルトン入りサラダ<br>メロン | 牛乳　チーズ　大豆<br>ベーコン　豚肉 | 食パン　油　じゃがいも | 玉ねぎ　人参　セロリー<br>ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ　パセリ　キャベツ<br>きゅうり　メロン | 623 | 18.2 | 33.8 |
| 5 | 月 | コーンピラフ | ○ | 鶏肉のバーベキューソースかけ<br>フレンチサラダ<br>じゃが芋のポタージュ | 牛乳　鶏肉　生クリーム | 米　バター　油　砂糖<br>じゃがいも | コーン缶　玉ねぎ　りんご<br>ねぎ　にんにく　レモン<br>キャベツ　人参　きゅうり<br>パセリ | 640 | 14.3 | 30.7 |
| 6 | 火 | 麦ご飯 | ○ | 家常豆腐<br>じゃこポテト<br>もやしとにらのナムル | 牛乳　豚肉　生揚げ<br>味噌　ちりめんじゃこ | 米　大麦　油　砂糖<br>じゃがいも　マヨネーズ<br>ごま油　ごま | 生姜　ねぎ　人参　椎茸<br>玉ねぎ　筍　キャベツ　にら<br>グリンピース（冷凍）<br>もやし　にんにく | 632 | 16.4 | 28.9 |
| 7 | 水 | 枝豆ご飯 | ○ | 穴子入り卵焼き<br>わかめサラダ<br>そうめん汁<br>サイダーゼリー | 牛乳　卵　あなご　鶏肉<br>わかめ　だし削り節<br>だし昆布　蒸しかまぼこ<br>寒天 | 米　油　砂糖　そうめん<br>サイダー | 枝豆　人参　玉ねぎ　椎茸<br>みつば　もやし　きゅうり<br>小松菜　みかん（缶）<br>パイン（缶） | 668 | 15.7 | 25.1 |
| 8 | 木 | 焼きそば<br>チリソースかけ | ○ | じゃがバター<br>ツナサラダ | 牛乳　まぐろ（油漬）<br>海老 | 中華めん　油　でん粉<br>じゃがいも　バター<br>砂糖 | 生姜　にんにく　人参　筍<br>椎茸　玉ねぎ　ねぎ　わけぎ<br>キャベツ　きゅうり | 600 | 15.1 | 25.8 |
| 9 | 金 | シシジューシー | ○ | 小魚の唐揚げ<br>お麸とゴーヤのチャンプルー<br>田舎汁 | 牛乳　豚肉　昆布　ハム<br>わかさぎ　豆腐　卵<br>だし削り節　油揚げ | 米　でん粉　油　ふ<br>こんにゃく　じゃがいも | グリンピース（冷凍）　にら<br>もやし　にがうり　人参<br>ごぼう　大根　ねぎ　小松菜 | 605 | 17.0 | 28.6 |
| 12 | 月 | スパゲッティ<br>ナポリタン | ○ | 豆と野菜のマリネ<br>ブルーベリーケーキ | 牛乳　ベーコン　豚肉<br>チーズ　大豆　卵 | スパゲッティ　油　砂糖<br>小麦粉　バター | にんにく　マッシュルーム<br>人参　セロリー　トマト缶<br>玉ねぎ　ピーマン　枝豆<br>きゅうり　蓮根　レーズン<br>ブルーベリー | 687 | 15.8 | 27.6 |
| 13 | 火 | ご飯 | ○ | 豆腐と挽き肉の煮込み<br>野菜のごま醤油かけ<br>すいか | 牛乳　豚挽き肉　豆腐<br>高野豆腐 | 米　油　じゃがいも<br>砂糖　でん粉　ごま油<br>ごま | にんにく　生姜　人参　筍<br>ねぎ　グリンピース（冷凍）<br>チンゲンサイ　もやし<br>すいか | 630 | 16.4 | 26.7 |
| 14 | 水 | 黒砂糖パン | ○ | 魚のキッシュ<br>スティックサラダ<br>マカロニスープ | 牛乳　メルルーサ　卵<br>生クリーム　チーズ<br>ベーコン | 黒砂糖パン　バター　油<br>砂糖　ツイストマカロニ<br>じゃがいも | ほうれん草　えのきたけ<br>大根　きゅうり　人参<br>玉ねぎ　キャベツ | 604 | 19.1 | 34.9 |
| 15 | 木 | ゆかりご飯 | ○ | いかの竜田揚げ<br>昆布豆<br>野菜のからし醤油かけ<br>味噌汁 | 牛乳　いか　大豆　昆布<br>だし煮干　豆腐　油揚げ<br>味噌 | 米　でん粉　油　砂糖 | ゆかり　生姜　小松菜<br>もやし　玉ねぎ　人参　大根 | 594 | 18.3 | 23.8 |
| 16 | 金 | ご飯 | ○ | 魚の照り焼き<br>きゅうりの浅漬け<br>茹でとうもろこし<br>具沢山すまし汁 | 牛乳　さば　だし削り節<br>蒸しかまぼこ　豆腐 | 米　砂糖 | 生姜　きゅうり　ほうれん草<br>とうもろこし　人参　しめじ<br>ねぎ | 615 | 17.8 | 28.0 |
| 19 | 月 | ご飯 | ○ | 花シュウマイ<br>チャプチェ<br>中華スープ | 牛乳　鶏肉　豚肉　豆腐<br>いわしすり身 | 米　砂糖　ごま油　油<br>でん粉　しゅうまいの皮<br>はるさめ　ごま | 椎茸　玉ねぎ　ねぎ　人参<br>にんにく　ピーマン<br>きくらげ　チンゲンサイ | 679 | 15.8 | 24.7 |
| 20 | 火 | 夏野菜カレー | ○ | カルシウムサラダ<br>冷凍みかん | 牛乳　豚肉　ひじき<br>ちりめんじゃこ<br>まぐろ（油漬） | 米　大麦　油　バター<br>じゃがいも　小麦粉<br>ごま　砂糖 | にんにく　生姜　玉ねぎ<br>人参　かぼちゃ　ピーマン<br>茄子　トマト缶　キャベツ<br>小松菜　冷凍みかん | 697 | 13.7 | 27.6 |

# 9 月献立表

| 日 | 曜日 | 献立名 主食 | 牛乳 | 副食 | 食品名 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 | ｴﾈﾙｷﾞ kcal | たんぱく質 % | 脂質 % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | チキンカレー | ○ | ツナ入りサラダごまドレ風味<br>すいか | 牛乳　鶏肉　ひじき<br>ちりめんじゃこ<br>まぐろ（油漬） | 米　大麦　油　小麦粉<br>じゃがいも　バター<br>ごま　砂糖 | にんにく　生姜　玉ねぎ<br>人参　りんご　トマト缶<br>ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ　キャベツ<br>ほうれん草　すいか | 686 | 13.1 | 26.5 |
| 2 | 木 | ご飯 | ○ | 魚の薬味ソースかけ<br>肉じゃがの旨煮<br>味噌汁 | 牛乳　鮭　豚肉　油揚げ<br>だし削り節　味噌 | 米　砂糖　ごま　油<br>じゃがいも　こんにゃく | 生姜　ねぎ　玉ねぎ　人参<br>さやいんげん　キャベツ | 593 | 19.2 | 21.6 |
| 3 | 金 | 麦ご飯 | ○ | 海老シュウマイ<br>野菜ナムル<br>わかめスープ | 牛乳　鶏肉　海老<br>だし削り節　わかめ<br>蒸しかまぼこ | 米　大麦　砂糖　でん粉<br>しゅうまいの皮　ごま油 | 椎茸　玉ねぎ　ねぎ　もやし<br>ほうれん草　人参　生姜<br>にんにく | 592 | 18.0 | 19.6 |

7月

| | 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 | ビタミンA μg | ビタミン$B_1$ mg | ビタミン$B_2$ mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 平均栄養量 | 640 | 16.5 | 28.3 | 359 | 112 | 2.2 | 3.1 | 249 | 0.39 | 0.52 | 34 | 2.7 | 4.6 |
| 栄養基準 | 650 | 13～20 | 20～30 | 350 | 50 | 3.0 | 2.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 20 | 2 | 5.0 |

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

＊今月の献立より＊

7日（水）…旬の枝豆をさっと茹で、さやからはずしてご飯に炊き込みます。七夕にちなんで、天の川に見立てたそうめん汁・さっぱりとした味わいのサイダーゼリーです。

9日（金）…シシジューシーとは、沖縄県の郷土料理で、昆布や豚肉の入った混ぜご飯です。

16日（金）…2年生の皆さんが食育に一環で、とうもろこしの皮むきをします。

※夏休み明け9月1週目の献立を記載しました。夏休み明けに改めて9月1か月分の献立を配布いたします。