



# 7月献立表



令和6年度

中野区立武蔵台小学校

日 曜日	献立名	牛乳	食品名			【中学年栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	
1月	たこめし 鶏の唐揚げ 野菜のごま和え 玉ねぎと豆腐のみそ汁  半夏生の行事食	○	たこ、青のり、鶏肉、木綿豆腐 生わかめ、白みそ、赤みそ	米、油、三温糖、でん粉 油、すりごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、たけのこ、しょうが にんにく、こまつな、もやし 玉ねぎ、えのき	581 23.9 19.0
2火	セサミトースト チリコンカン カラフルサラダ	○	ベーコン、豚ひき肉、大豆	食パン、白ごま、三温糖 バター、油、じゃがいも 砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ ホールトマト缶、きゅうり 赤ピーマン、黄ピーマン、コーン	568 24.4 26.0
3水	ガパオライス 春雨スープ 果物(メロン)  世界の料理 《タイ》	○	鶏肉、豚肉、高野豆腐	米、米粒麦、油、三温糖 でん粉、ごま油、緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん なす、ピーマン、赤ピーマン、バジル 干ししいたけ、はくさい もやし、チンゲンサイ、メロン	570 22.3 15.7
4木	ゆかりご飯 ごぼうの柳川 いそか和え キャベツと油揚げのみそ汁	○	鶏肉、卵、のり、油揚げ 白みそ、赤みそ、生わかめ	米、米粒麦、油、三温糖	ごぼう、玉ねぎ、ねぎ、こねぎ もやし、にんじん こまつな、キャベツ	547 22.7 16.8
5金	七夕ちらし寿司 鶏の照り焼き 星空そうめん汁 七夕ゼリー  七夕こんだて	○	油揚げ、鶏肉、絹ごし豆腐 かまぼこ、寒天	米、三温糖、でん粉、そうめん、砂糖	干ししいたけ、かんぴょう、たけのこ にんじん、さやえんどう、しょうが にんにく、はくさい、ねぎ、オクラ りんごジュース、ナタデココ	646 25.4 18.1
8月	サンマー麺 中野産きゅうりの中華風 枝豆の塩ゆで  ★3年生 えだまめの さやとり	○	豚肉	蒸し中華めん、ごま油 油、でん粉、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん 玉ねぎ、もやし、さやえんどう きゅうり、えだまめ	499 22.3 17.0
9火	ご飯 さけのみそマヨネーズ焼き 青菜ときのこのソテー さわにわん	○	秋鮭、赤みそ、ベーコン、豚肉	米、マヨネーズ(卵なし) 油、でん粉	ぶなしめじ、エリンギ、こまつな コーン、だいこん、にんじん たけのこ、干ししいたけ、えのき ねぎ、みずな	563 27.6 18.8
10水	ピザトースト ポトフ くだもの(バレンシアオレンジ)	○	ベーコン、ピザチーズ 豚肉、大豆、ひよこ豆	食パン、油 オリーブ油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム ピーマン、にんじん、キャベツ エリンギ、パセリ バレンシアオレンジ	456 22.5 19.8
11木	豚丼 ゆでとうもろこし 貝だくさんみそ汁  ★2年生 とうもろこし のかわむき	○	豚肉、白みそ 赤みそ、生わかめ	米、米粒麦、油、三温糖 はちみつ、じゃがいも	しょうが、玉ねぎ、とうもろこし にんじん、キャベツ えのき、こまつな	651 27.9 16.5
12金	ご飯 いかフライのレモン煮 ビーフソテー 小松菜とえのきのみそ汁	○	いか、豚肉、油揚げ 白みそ、赤みそ	米、米粉、パン粉、 油、三温糖、ビーフン	レモン果汁、しょうが、にんじん キャベツ、ピーマン、玉ねぎ はくさい、えのき、こまつな	625 28.4 16.5
16火	タコライス(沖縄) フーチャンプルー 沖縄もすくのスープ  郷土料理 《沖縄県》	○	豚肉、大豆、木綿豆腐、卵 白みそ、花かつお、 沖縄もすく	米、米粒麦、三温糖 油、焼き豆腐、でん粉	にんにく、にんじん、玉ねぎ ホールトマト缶、キャベツ にがうり、だいこん、ねぎ、こまつな	585 24.7 17.4
17水	ご飯 豆腐とひき肉の煮込み 中華ナムル 冷凍みかん	○	豚肉、高野豆腐 木綿豆腐	米、油、じゃがいも 三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん たけのこ、ねぎ、さやいんげん もやし、きゅうり、みかん	621 26.5 19.3
18木	ソフトフランスパン コック・オ・ヴァン フレンチサラダ りんごのコンフィチュール  世界の料理 《フランス》	○	ベーコン、鶏肉	ソフトフランスパン、油、 薄力粉、バター、三温糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ、きゅうり コーン、りんご、レモン果汁	551 21.4 22.5
19金	東京の夏野菜カレーライス えだまめサラダ 果物(小玉すいか)  食育の日《東京の野》	セレクト	豚肉	米、米粒麦、油、じゃがいも バター、薄力粉、砂糖	玉ねぎ、にんにく、しょうが、トマト にんじん、なす、かぼちゃ、ズッキーニ りんご、えだまめ、きゅうり コーン、小玉すいか	666 22.2 19.7

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

7月 平均栄養価(中学年)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
※中学年の値を1として、 低学年は0.9倍、高学年は1.1倍した値になります。		581kcal	24.4g	18.8g	84.8mg	937mg	324mg	92mg
		鉄	ほうれん草活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
		2.1mg	263μg	0.40mg	0.52mg	33mg	6.1g	2.3g

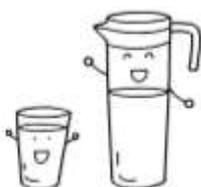
## ★9月2日(月)の献立★

2月	コメッコカレー みそドレサラダ くだもの(冷凍パイ)	○	豚肉、レンズ豆 豆乳、赤みそ	米、米粒麦、油、じゃがいも 米粉、中ざら糖、三温糖、ごま油	にんにく、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、こまつな、キャベツ もやし、冷凍パイナップル	785 20.1 23.2
----	----------------------------------	---	-------------------	----------------------------------	--	---------------------

★夏休みをはさむため、9月初日の献立を記載しました。夏休み明けに、改めて9月1か月分の献立表を配布いたします。

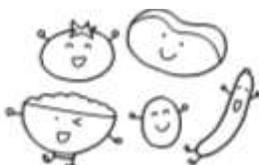
## 夏ばて予防のポイント！暑さに負けず、元気に過ごそう！

### こまめに水分補給を！



普段の水分補給は水か麦茶を、  
大量に汗をかいた時は塩分も一緒  
に補給しましょう。カフェイン  
が入っているものは、覚醒・利  
便作用があるので避けましょう。

### バランスのよい食事！



食べやすいめん類などはかり  
食べていると栄養が偏ります。  
栄養バランスよくいろいろな食  
品を工夫して食べましょう。

### 冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が  
冷えて消化機能が低下し、食欲  
が落ちてしまいます。常温のも  
のや温かいものとりましょう。