



7月

# 7 月献立表

中野区立武蔵台小学校

| 日  | 曜日 | 献立名           |    |                                           | 食 品 名                                               |                                           |                                                                    | 1人1日<br>kcal | たんぱく質<br>% | 脂質<br>% |
|----|----|---------------|----|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|------------|---------|
|    |    | 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  | 水  | ご飯            |    | 豚肉の香味焼き<br>かぼちゃの煮付け<br>味噌汁                | 牛乳 豚肉 だし削り節<br>だし煮干 豆腐 味噌                           | 米 砂糖 ごま<br>じゃがいも                          | 生姜 ねぎ かぼちゃ<br>大根 小松菜                                               | 612          | 17.1       | 22.8    |
| 2  | 木  | ご飯            |    | 豆腐ステーキ野菜あんかけ<br>じゃこサラダ<br>田舎汁             | 牛乳 豆腐 わかめ<br>ちりめんじゃこ<br>だし削り節 油揚げ                   | 米 小麦粉 油 砂糖<br>でん粉 ごんにゃく<br>ごま じゃがいも       | にんにく 玉ねぎ 人参<br>えのきたけ パセリ ねぎ<br>キャベツ きゅうり 大根<br>ごぼう 小松菜             | 585          | 14.8       | 25.1    |
| 3  | 金  | 蜂蜜トースト        |    | コーンシチュー<br>いんげんのソテー                       | 牛乳 ベーコン 豚肉                                          | 食パン マーガリン 油<br>はちみつ じゃがいも<br>小麦粉 バター      | 人参 玉ねぎ コーン缶<br>クリームコーン缶 パセリ<br>さやいんげん エリンギ                         | 597          | 13.3       | 34.2    |
| 6  | 月  | ご飯            |    | 鱈フライ<br>野菜の生姜醤油かけ<br>味噌汁                  | 牛乳 あじ 卵 豆腐<br>だし削り節 味噌                              | 米 小麦粉 パン粉 油<br>じゃがいも                      | 人参 もやし きゅうり<br>生姜 玉ねぎ 小松菜                                          | 647          | 17.4       | 27.3    |
| 7  | 火  | 枝豆入り<br>わかめご飯 |    | 穴子入り卵焼き<br>そうめん汁<br>サイダーゼリー               | わかめ 牛乳 卵 あなご<br>だし削り節 だし昆布<br>鶏肉 蒸しかまぼこ 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 小松菜<br>みかん(缶) パイ(缶)                            | 651          | 15.5       | 24.6    |
| 8  | 水  | 麦ご飯           |    | 豆腐と挽き肉の煮込み<br>カリカリじゃこサラダ<br>かぼちゃとさつま芋のチップ | 牛乳 豚挽き肉 高野豆腐<br>豆腐 ちりめんじゃこ                          | 米 大麦 油 砂糖<br>じゃがいも でん粉<br>ごま油 ごま<br>さつまいも | にんにく 生姜 人参 筍<br>グリーンピース(冷凍) ねぎ<br>もやし きゅうり<br>かぼちゃ                 | 704          | 15.7       | 29.3    |
| 9  | 木  | 焼きそば          |    | じゃが芋のチーズ焼き<br>ツナ入り茹で野菜<br>フルーツのヨーグルトかけ    | 豚肉 いか 牛乳 チーズ<br>まぐろ(油漬)<br>ヨーグルト                    | 中華めん 油 バター<br>じゃがいも 砂糖                    | 生姜 人参 椎茸 玉ねぎ<br>筍 キャベツ もやし<br>ピーマン 大根 きゅうり<br>みかん(缶) パイ(缶)<br>桃(缶) | 589          | 15.3       | 26.1    |
| 10 | 金  | シシジューシー       |    | 小魚の三色揚げ<br>大豆の磯煮<br>貝沢山すまし汁               | 豚肉 昆布 牛乳 ちか<br>青のり 大豆 ひじき<br>油揚げ だし削り節<br>蒸しかまぼこ 豆腐 | 米 でん粉 小麦粉 油<br>砂糖                         | グリーンピース(冷凍)<br>人参 さやえんどう<br>しめじ ねぎ ほうれん草                           | 610          | 18.8       | 28.3    |
| 13 | 月  | ご飯            |    | つくね焼き<br>じゃこポテト<br>味噌汁                    | 牛乳 鶏肉 卵 味噌<br>ちりめんじゃこ 油揚げ<br>だし削り節                  | 米 パン粉 ごま油<br>砂糖 じゃがいも<br>マヨネーズ            | 筍 椎茸 ねぎ にんにく<br>生姜 玉ねぎ 小松菜<br>人参                                   | 694          | 17.1       | 29.2    |
| 14 | 火  | キムチ炒飯         |    | いかのザンギ<br>中華サラダ<br>春雨スープ                  | 豚肉 卵 牛乳 いか<br>鶏肉                                    | 米 油 ごま油 でん粉<br>砂糖 ごま はるさめ                 | 玉ねぎ キムチ 生姜<br>にんにく キャベツ<br>きゅうり 人参 もやし<br>椎茸 チンゲンサイ ねぎ             | 663          | 16.7       | 32.2    |
| 15 | 水  | ペペロンチーノ       |    | ブルーベリーケーキ<br>大豆入り茹で野菜                     | ベーコン 海老 牛乳 卵<br>大豆                                  | 油 スパゲッティ 砂糖<br>小麦粉 バター                    | にんにく どうがらし<br>玉ねぎ しめじ レーズン<br>ブルーベリー きゅうり<br>人参 キャベツ               | 622          | 15.6       | 25.6    |
| 16 | 木  | ご飯            |    | 魚のごまみそかけ<br>コーンとわかめのサラダ<br>豆腐汁            | 牛乳 鮭 味噌 わかめ<br>だし削り節 豆腐 油揚げ                         | 米 砂糖 ごま ごま油<br>油                          | 生姜 ねぎ コーン缶<br>きゅうり 人参 玉ねぎ<br>小松菜                                   | 592          | 19.4       | 26.1    |
| 17 | 金  | コッペパン         |    | 鶏肉のバーベキューソースかけ<br>フレンチサラダ<br>ミラノ風野菜のスープ   | 牛乳 鶏肉 ベーコン<br>チーズ                                   | コッペパン 砂糖 油<br>じゃがいも マカロニ                  | りんご ねぎ にんにく<br>レモン キャベツ 玉ねぎ<br>ブロッコリー きゅうり<br>人参 トマト缶 セロリー         | 580          | 18.4       | 34.6    |
| 20 | 月  | ガーリック<br>ライス  |    | 大豆入りハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>野菜スープ           | 牛乳 大豆 豚挽き肉 卵<br>ベーコン                                | 米 バター パン粉<br>砂糖 じゃがいも                     | にんにく 玉ねぎ 人参<br>キャベツ きゅうり                                           | 647          | 15.7       | 28.1    |
| 21 | 火  | ご飯            |    | 鯖の文化干し<br>磯浸し<br>根菜汁                      | 牛乳 塩さば のり<br>だし削り節 豆腐 味噌                            | 米 じゃがいも                                   | 小松菜 人参 ごぼう<br>チンゲンサイ ねぎ                                            | 614          | 18.3       | 27.9    |
| 22 | 水  | 夏野菜カレー        |    | 豆と野菜のマリネ<br>すいか                           | 豚肉 牛乳 大豆                                            | 米 大麦 油 バター<br>じゃがいも 小麦粉<br>砂糖             | にんにく 生姜 かぼちゃ<br>玉ねぎ 人参 枝豆(冷)<br>茄子 ビーマン トマト缶<br>きゅうり 蓮根 すいか        | 707          | 12.2       | 28.4    |

# 9 月献立表

| 日 | 曜日 | 献立名            |    |                                     | 食 品 名               |                                        |                                                             | 1人1日<br>kcal | たんぱく質<br>% | 脂質<br>% |
|---|----|----------------|----|-------------------------------------|---------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------|---------|
|   |    | 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 | 火  | 大豆入り<br>ドライカレー |    | フレンチサラダ<br>すいか                      | 大豆 豚挽き肉 チーズ<br>牛乳   | 米 大麦 油 小麦粉<br>砂糖 バター                   | にんにく 生姜 きゅうり<br>玉ねぎ りんご セロリー<br>ピーマン マッシュルーム<br>キャベツ 人参 すいか | 642          | 14.8       | 28.6    |
| 2 | 水  | ご飯             |    | 魚の麦味噌焼き<br>さつま芋の甘煮<br>冬瓜入りすまし汁      | 牛乳 鮭 味噌<br>だし削り節 豆腐 | 米 大麦 さつまいも<br>砂糖                       | 冬瓜 人参 しめじ ねぎ<br>小松菜                                         | 629          | 16.5       | 16.5    |
| 3 | 木  | コッペパン          |    | ポテトコロッケ<br>ラタトゥユ<br>たまごとレタスのスープ     | 牛乳 豚挽き肉 卵           | コッペパン じゃがいも<br>バター 小麦粉 パン粉<br>油 砂糖 でん粉 | 玉ねぎ 人参 にんにく<br>茄子 スズキニ パジル<br>ピーマン トマト缶 生姜<br>レタス           | 627          | 14.9       | 34.0    |
| 4 | 金  | ご飯             |    | 鶏肉の梅マヨネーズ焼き<br>いんげんときゃべつのサラダ<br>味噌汁 | 牛乳 鶏肉 だし煮干<br>味噌    | 米 マヨネーズ 油<br>砂糖 じゃがいも                  | 梅肉 さやいんげん 白菜<br>キャベツ もやし 玉ねぎ<br>人参                          | 598          | 15.0       | 29.0    |

|       |               |            |         |             |              |         |          |             |                          |                          |             |            |           |
|-------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|-------------|--------------------------|--------------------------|-------------|------------|-----------|
| 7月    |               |            |         |             |              |         |          |             |                          |                          |             |            |           |
|       | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>% | 脂質<br>% | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB <sub>1</sub><br>mg | ビタミンB <sub>2</sub><br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩相当量<br>g | 食物繊維<br>g |
| 平均栄養量 | 632           | 16.3       | 28.1    | 334         | 111          | 2.2     | 2.9      | 245         | 0.37                     | 0.52                     | 33          | 2.5        | 4.2       |
| 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。

※7月からは汁物やスープ類を提供できることになりました。

配膳時のリスクを減らすため品数は4品までとし、品数が少ない日には果物をつけて季節の食材を楽しめるようにしていきたいと思います。

