

7がつこんだてひょう

令和6年6月28日
中野区立上鷲宮小学校
校長 藤島 正人
栄養士 今 茜

日 曜日	献立名			食 品 名			I値 kcal	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			
1 月	ごはん	○	とりにくのうめマヨネーズやき ほうれんそうのごましょうゆかけ よしのじる	牛乳 鶏肉 だし割り節 油揚げ 豆腐	米 マヨネーズ ごま 砂 糖 片栗粉	梅肉 ほうれん草 もやし 人参 大根 椎茸 ねぎ	591	16.0	31.8
2 火	スパゲッティ ポロネーゼ	○	まめとやさいのカラフルマリネ 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 ビュール パセリ 枝豆 きゅ うり ごぼう ピーマン プ ルーベリー レーズン	657	13.8	26.3
3 水	ごはん	○	あじフライ いそびだし けんちん汁	牛乳 あじ のり だし割 り節	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 こんにゃく じゃ がいも	小松菜 人参 チンゲンサイ ごぼう 大根 ねぎ	608	13.8	24.7
4 木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ツナいりゆでやさい みそじる	牛乳 豚肉 まぐろ だし 煮干 豆腐 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも	生姜 りんご キャベツ きゅうり 人参 大根 小松 菜	591	16.0	28.3
5 金	◆七夕献立◆ あかしごはん	○	あなごいりたまごやき わかめサラダ そうめんじる サイダーゼリー	牛乳 卵 あなご わかめ だし割り節 だし昆布 鶏 肉 蒸しかまぼこ 寒天	米 油 砂糖 そうめん サイダー	しそ 人参 玉ねぎ 椎茸 みつば もやし きゅうり 小松菜 みかん バイロブ	635	13.9	23.4
8 月	バジルトースト	○	パンプキンシチュー クルミいりサラダ 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	591	12.7	37.3
9 火	はつがげんまいごはん	○	ししゃものフライ もやしとコーンのおかかあえ いりこんにゃく とうふじる	牛乳 ししゃも かつお節 だし割り節 豆腐 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖	もやし コーン 人参 ねぎ 小松菜	637	15.3	28.0
10 水	ガーリックライス	○	だいずいりハンバーグ フレンチサラダ やさいスープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ベーコン	米 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり セロリー	635	14.1	28.8
11 木	やきそば チリソースかけ	○	ベークドポテト カリカリじゃこサラダ	海老 牛乳 ちりめんじゃ こ わかめ	中華めん 油 片栗粉 じゃがいも バター ごま 砂糖	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 玉ねぎ ねぎ わけ ぎ キャベツ きゅうり	560	15.2	25.9
12 金	くろざとうパン	○	なすのグラタン にんじんラペ 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 ツリストマカロニ じゃがいも	茄子 にんにく 玉ねぎ ト マト トマト パセリ 人 参 レモン らっきょう キャベツ	632	14.3	35.6
16 火	ごはん	○	はっしょうみそどうふ きりぼしだいこんいりサラダ グリーンポテト	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆 腐	米 油 砂糖 片栗粉 ご ま油 じゃがいも	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 筍 切り干し大根 きゅうり パセリ	635	14.7	26.9
17 水	ごはん	○	さかなのこうみやき きゅうりのあさづけ ゆでとうもろこし とうがねいりみそじる	牛乳 鮭 だし割り節 油 揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 じゃがいも	生姜 ねぎ きゅうり とう もろこし 冬瓜 小松菜	574	17.6	21.3
18 木	◆沖縄料理献立◆ シシジュシー	○	いかのかりんとあげ おふとゴーヤのチャンプルー わかめスープ	豚肉 昆布 牛乳 いか ハム 豆腐 卵 だし割り 節 鶏肉 蒸しかまぼこ わかめ	米 片栗粉 油 ぶ	グリーンピース 生姜 もやし にら にがうり 人参 ねぎ	585	16.8	28.5
19 金	なつやさいカレー	○	カルシウムサラダ れいとうみかん	豚肉 牛乳 ひじき ちり めんじゃこ まぐろ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ご ま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 かぼちゃ 茄子 ピーマ ン トマト キャベツ 小松 菜 冷凍みかん	654	11.6	26.0
夏休み									
2 月	だいずいり ドライカレー	○	ツナいりサラダごまドレッシング なし	大豆 豚挽き肉 チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ ひ じき まぐろ	米 大麦 油 小麦粉 砂 糖 バター ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 セロリー ピーマン マッシュルーム キャベツ ほうれん草 梨	630	14.9	29.4
3 火	ごはん	○	わかさぎのてんぷら やさいのからししょうゆかけ いりこんにゃく みそじる	牛乳 わかさぎ だし割り 節 だし昆布 油揚げ わ かめ 味噌	米 小麦粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖	ほうれん草 キャベツ もや し 大根 ねぎ	559	13.6	24.5
4 水	マーボーやきそば	○	いそポテト やさいときくらげのサラダ	豚挽き肉 味噌 豆腐 牛 乳 青のり	中華めん 油 片栗粉 ご ま油 じゃがいも 砂糖 ごま	生姜 にんにく 椎茸 人参 ねぎ にら キャベツ きゅ うり きくらげ	552	16.7	31.3
5 木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいのため かぼちゃのにつけ なめこじる	牛乳 豚肉 だし割り節 豆腐 味噌	米 油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 生姜 かぼちゃ 人 参 なめこ ねぎ	581	15.3	24.3
6 金	ココアパン	○	しろみぎかなのムニエル ラタトゥ にんじんポタージュ	牛乳 ホキ ベーコン 生 クリーム	ココアパン 小麦粉 バ ター 油 砂糖 じゃがい も	レモン にんにく 玉ねぎ 茄子 スズキニ ピーマン トマト バジル 人参 ク リームコーン パセリ	583	15.6	32.9

7月 14 回

7月の平均摂取量	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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (mg)
	613	14.7	28.1	348	98	2.3	3	272	0.4	0.52	30	2.4	6

- 学校行事、仕入れの都合により献立を予告なく変更することがあります。ご了承ください
- 17日は、2年生がとうもろこしの皮むきをします。