



# 令和4年度 7月献立表



令和4年6月28日

中野区立平和の森小学校  
校長 武智 直貴  
栄養士 田中 美幸

日	曜日	献立名			食品名			I材†	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	金	ごはん		あじフライ やさしいのいそかあえ とんじる	牛乳 あじ たまご のり ふた肉 とうふ だし削り節 だしこんぶ みそ	米 こむぎ粉 パン粉 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん もやし ほうれんそう ごぼう 大根 ねぎ	671	17.6	28.3
4	月	ガーリックライス		とうふいりハンバーグ にんじんラベ やさいスープ	牛乳 ふたひき肉 とうふ ツナ ベーコン	米 パター 油 パン粉 じゃがいも	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん レモン汁 らっきょう キャベツ	634	14.3	30.8
5	火	ごはん		さばのてりやき きゅうりのあさづけ ゆでとうもろこし みそしる	牛乳 さば だし削り節 だしこんぶ あぶらあげ みそ	米 さとう	しょうが きゅうり とうもろこし 玉ねぎ こまつな にんじん	620	17.1	28.3
6	水	レモンパタートースト		だいたのトマトに コールスローサラダ メロン	牛乳 大豆 ベーコン ふた肉	食パン パター さとう 油 じゃがいも	レモン汁 にんじん 玉ねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり メロン	606	15.5	33.1
7	木	たなばちちらしずし  七夕献立		とりにくのこうみやき わかめサラダ あまのがわスープ サイダーゼリー	牛乳 とり肉 わかめ だし削り節 だしこんぶ かまぼこ かんてん	米 さとう 油 そうめん サイダー	干しいたけ かんぴょう にんじん コーン缶 ねぎ さやえんどう しょうが もやし きゅうり 玉ねぎ オクラ みかん缶	663	15.2	24.8
8	金	むぎごはん  かみかみ献立		ござかなのからあげ やさしいのおかかあえ いりこんにゃく みそしる	牛乳 わかさぎ おかか だし削り節 だしこんぶ とうふ みそ あぶらあげ	米 大麦 かたくり粉 油 ごま油 こんにゃく さとう じゃがいも	キャベツ チンゲンサイ コーン缶 大根 ねぎ	598	15.3	25.7
11	月	くろざとうパン		マカロニグラタン もやしとあおなのソテー ジュリアンスープ	牛乳 とり肉 粉チーズ ベーコン	くろざとうパン マカロニ 油 パター こむぎ粉	玉ねぎ マッシュルーム パセリ もやし こまつな にんじん セロリー キャベツ	615	16.1	31.9
12	火	ごはん		しせんみそ豆腐 きりほしだいこんいりサラダ すいか	牛乳 ふたひき肉 みそ とうふ	米 油 さとう かたくり粉 ごま油	しょうが にんにく ねぎ にんじん 干しいたけ だけのこ サーサイ いら 切り干し大根 きゅうり すいか	627	15.9	26.7
13	水	ごはん		とりにくのうめマヨネーズやき あおなのごまあえ すましじる	牛乳 とり肉 だし削り節 だしこんぶ とうふ はんぺん	米 マヨネーズ さとう こま	うめ もやし にんじん こまつな 大根 しめじ ねぎ さやえんどう	585	16.8	29.7
14	木	ペペロンチーノ		まめとやさいのマリネ ブルーベリーケーキ	ベーコン えび 牛乳 大豆 たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 さとう こむぎ粉 バター	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ 枝豆 きゅうり れんこん ブルーベリー レーズン	648	16.0	26.8
15	金	シシシューシー  沖縄料理		いかのたつたあげ おふとゴーヤのチャンプルー みそしる	ふた肉 きざみこんぶ 牛乳 いか ハム とうふ たまご だし削り節 だしこんぶ みそ	米 かたくり粉 油 車ふ	グリーンピース しょうが もやし いら ゴーヤ ねぎ 大根 キャベツ にんじん	587	18.5	26.2
☆18日(月)海の日☆										
19	火	やきそばチリソースかけ		じゃがバター ツナサラダ	えび 牛乳 ツナ	ちゅうかめん 油 かたくり粉 じゃがいも パター さとう	しょうが にんにく にんじん だけのこ 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ わけぎ キャベツ きゅうり	600	15.1	25.8
20	水	なつやさいカレー		チーズいりイタリアンサラダ れいとうみかん	ふた肉 牛乳 チーズ	米 大麦 油 じゃがいも バター こむぎ粉 オリーブ油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 真ピーマン 冷凍みかん	688	13.2	27.7

小学校 中学年	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	塩分 g	食物繊維 g
摂取量	626	15.8	28.2	344	106	2.1	3.0	257	0.37	0.50	32	2.4	4.5
基準量	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上

【学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食実施基準」の児童(8~9歳)の基準値を記載しております。】



# 9月1週目献立表



日	曜日	献立名			食品名			I材†	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	木	だいたいドライカレー		ツナサラダ きよほう	大豆 ふたひき肉 こなチーズ 牛乳 ツナ	米 大麦 油 こむぎ粉 さとう パター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー ビーマン りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり きよほう	650	15.0	29.2
2	金	ごはん		ふたにくのスタミナみそやき ほうれんそうとちくわのごまあえ こんさいじる	牛乳 ふた肉 みそ ちくわ あぶらあげ だし削り節 だしこんぶ	米 さとう ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	にんにく ほうれんそう ごぼう にんじん 大根 ねぎ	593	17.8	25.8

※材料仕入れ等の都合により、献立名・食材を変更する場合がございます。ご了承ください。  
※アレルギー注意：給食で初めて食べる食材がないように、ご家庭でもご協力をお願いいたします。