



令和5年7月分 献立表



中央区立佃島小学校

日 曜	献 立 名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる		
3 月	ごはん いわしのかば焼き 野菜のごま酢がけ みそ汁 牛乳	いわし 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう ごま じゃがいも	こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	586	22.3
4 火	ぶどうパン ツナ入り卵焼き マカロニサラダ 牛乳	まぐろ油漬缶 卵 牛乳	ぶどうパン なたね油 マカロニ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ スイートコーン缶	599	27.1
5 水	【食べよう野菜350】 スパゲッティミートソース 野菜60gイタリアンドレッシングサラダ 小玉すいか 牛乳	豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳	スパゲティ なたね油 でんぷん さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト水煮缶 キャベツ にんじん きゅうり 小玉すいか	609	26.5
6 木	ごはん 鶏肉とじゃがいものチーズ焼き 野菜のしょうがじょうゆがけ すまし汁 牛乳	鶏もも肉 ベーコン シュレッドチーズ 豆腐 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 バター なたね油	たまねぎ スイートコーン缶 キャベツ もやし にんじん しょうが だいこん えのきたけ	612	25.4
7 金	ちらしずし セタ汁 白玉フルーツミックス 牛乳	油揚げ 卵 豆腐 牛乳	米 さとう なたね油 そうめん 白玉だんご	干し椎茸 にんじん れんこん さやえんどう オクラ 万能ねぎ パイン缶 黄桃缶	601	19.3
10 月	【季節の献立：夏野菜】 夏野菜カレー わかめときゃべつのサラダ 牛乳	鶏もも肉 わかめ 牛乳	米 なたね油 さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト水煮缶 なす ピーマン かぼちゃ キャベツ	602	20.7
11 火	ごはん 魚のフライ 野菜のごまだれがけ すまし汁 牛乳	まかじき わかめ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 なたね油 ごま さとう じゃがいも	もやし こまつな にんじん えのきたけ	626	25.5
12 水	キムたくごはん ナムル すいとん 牛乳	豚もも肉 豚ひき肉 牛乳	米 なたね油 ごま油 ごま さとう じゃがいも 小麦粉	にんじん はくさい(キムチ漬け) 大根(たくあん塩押漬) 長ねぎ もやし こまつな だいこん	609	22.9
13 木	シナモン揚げパン ひき肉と卵の野菜スープ ピーチゼリー 牛乳	豆腐 豚ひき肉 卵 アガー 牛乳	コッペパン なたね油 さとう じゃがいも でんぷん	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 長ねぎ しょうが 黄桃缶	584	22.9
14 金	【かみかみメニュー】 ごはん 豆あじのから揚げ お浸し みそ汁 バレンシアオレンジ 牛乳	豆あじ わかめ 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう じゃがいも	しょうが はくさい もやし にんじん 長ねぎ バレンシアオレンジ	583	22.5
18 火	【地産地消：ズッキーニ】 ズッキーニ入りジャンバラヤ じゃがいもサラダ 野菜スープ 牛乳	豚ひき肉 リンパ ベーコン 牛乳	米 なたね油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ トマト水煮缶 ズッキーニ スイートコーン缶 キャベツ にんじん ほんしめじ	599	19.1
19 水	【日本の郷土料理：岡山県】 ひるぜん焼きそば 卵スープ 米粉ココアマフィン 牛乳	鶏もも肉 卵 豆腐 牛乳	蒸し中華めん なたね油 ごま 米粉 さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし すりおろしりんご缶 しょうが にんにく とうがらし こまつな 長ねぎ	612	23.5

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（小学校）

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム 換算相当量*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 μgRAE	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
7月分平均	602	15.3	29.2	2.3	313	83	2.0	218	0.34	0.51	24	5.5
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。



サンゴマル

【食べよう野菜350メニュー】7月5日（水）

中央区では小学生は1日300g以上の野菜を食べることを目標に、1日1皿60g×5皿の野菜料理を取り入れることを推奨しています。今月は野菜が1皿で60gとれる「イタリアンドレッシングサラダ」を提供します。

【季節の献立】7月10日（月）

夏野菜の「ピーマン・かぼちゃ・ナス」をカレーに入れて提供します。ピーマン・かぼちゃ・ナス等は果菜類（かさいりい）とよばれ、果実や種実を食べます。

【かみかみメニュー】7月14日（金）

「豆あじのから揚げ」を提供します。豆あじとは、5~6cm程の小ぶりなあじのことです。学校給食では頭を除いた豆あじを使用します。でんぷんを付けて、油でじっくり揚げることで、骨まで食べられます。

【地産地消メニュー】7月18日（火）

東京都八王子産の「ズッキーニ」を使用したジャンバラヤを提供します。ズッキーニは夏野菜の一つで、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。

【日本の郷土料理】7月19日（水）

岡山県の「ひるぜん焼きそば」を提供します。味噌をベースにしょうが、にんにく、玉ねぎ、りんごなど、さまざまな材料や調味料を合わせた「味噌だれ」を使用した焼きそばです。

