



平成29年7月給食献立表

7月の給食目標
「衛生的に気をつけて食事をする」

平成29年度
中野区立桃園小学校
校長 田中 憲治
栄養士

日 曜日	献立名	食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	一口メモ
		主食 (ご飯・パン・麺類)	副食 (野菜・肉類・汁類・デザート)	血や肉、骨や歯になるもの (赤)				
3月	ご飯	鶏の照り焼き いんげんと野菜の胡麻和え かぼちゃの煮付け 味噌汁(玉葱とじゃが芋)	牛乳 鶏肉 だし削り節 味噌	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	628	23.7	24.8	旬のいんげんを使った 胡麻和えです
4火	ぶどうパン	魚のステーキソース焼き コロコロサラダ コーンスープ	牛乳 鮭 ベーコン 卵	ぶどうパン 砂糖 バター 油 じゃがいも でん粉	591	30.0	29.1	ステーキソースも1 から手作りします
5水	沖縄そば	サーターアンダギー きゃべつとじゃこのお浸し 小玉すいか	だし削り節 豚肉 蒸しかまぼこ 牛乳 卵 ちりめんじゃこ	中華めん 砂糖 小麦粉 油 ごま	665	22.2	33.8	沖縄の郷土料理で す!旬の小玉すい かも登場!
6木	ご飯	焼きししゃも 肉じゃがの旨煮 味噌汁(油揚げ・葱・わかめ)	牛乳 ししゃも 豚肉 だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	578	24.2	24.4	ししゃもは頭、骨、 しっぽの先まで全部 食べられます!
7金	枝豆ご飯	錦卵 野菜のゆかり和え ミニトマト そうめん汁 サイダーゼリー	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 だし削り節 だし昆布 蒸しかまぼこ 寒天	米 油 砂糖 そうめん サイダー	647	23.8	22.5	七夕献立です! 給食の中の☆を探して みてください!
10月	ご飯	鱈フライ わかめときゅうりの酢の物 茹でとうもろこし 五目スープ	牛乳 あじ 卵 わかめ だし削り節 豚肉 豆腐	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	674	29.6	27.6	旬の鱈とトウモロコ シです!
11火	ご飯	肉団子のもち米蒸し いんげんときゃべつのサラダ 中華スープ	牛乳 豚挽き肉 卵 豚肉 豆腐	米 もち米 ごま油 でん粉 油 砂糖	655	25.1	28.0	もち米蒸しは一つ つ丸めて作ります
12水	オニオンベーコン ブレッド	クラムチャウダー 大豆入り茹で野菜 ジュースフルーツ	牛乳 卵 ベーコン あさり 海老 生クリーム 大豆	強力粉 米粉 バター 油 マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 砂糖	670	25.0	35.3	ベーカリー桃園のパン です!炒めた玉 ねぎとベーコンを練り 込みます
13木	麦ご飯	西湖豆腐 中華ナムル 炒りこんにゃく	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 でん 粉 ごま油 こんにゃく	594	24.6	27.6	「西湖」は中国にある湖 です。その近くはおいし いものがとれることか ら、西湖豆腐はおいし い豆腐料理という意味 が込められています
14金	かやくご飯	いかの生姜焼き 野菜のおかか和え 金時豆の甘煮 味噌汁	牛乳 いか かつお節 金時豆 だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも	579	26.8	16.6	カミカミ献立!「こめ かみ」の動きを意識 してみましょ
18火	炒めジャージャー 麺	じゃが芋のチーズ焼き チンゲンサイのお浸し	豚挽き肉 味噌 牛乳 チーズ かつお節	油 中華めん 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも バター	612	23.5	30.6	ひき肉たっぷりの炒 めジャージャー麺で す!もやしときゅうり をのせて頂きます
19水	シシジュシー	小魚の唐揚げ お麩とゴーヤのチャンプルー カットとまと 茄子の味噌汁	豚肉 昆布 牛乳 ちか ハム 豆腐 卵 だし削り節 油揚げ 味噌	米 でん粉 油 ふ	617	28.8	29.3	沖縄県の郷土料理 第二段!「シシ ジュシー」は肉の 炊き込みご飯です
20木	夏野菜カレー	シーフードサラダ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	682	21.9	26.7	なす、ピーマン、か ぼちゃを入れた夏野 菜たっぷりのカレー です!



平成29年度9月1週目の給食献立表

9月の給食目標
「何でも食べることの大切さを知る」

1金	チキンカレー	豆と野菜のマリネ すいか	鶏肉 牛乳 大豆	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	679	21.2	26.1	今日から学校が始 まります!カレーを もりもり食べて元気 いっぱい頑張りま しょう
4月	ご飯	八丁味噌豆腐 野菜ナムル 巨峰	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	630	27.1	28.1	ごはんが進む八丁 味噌豆腐♪
5火	パンズパン	ポテトコロケ ソース ラタトゥイユ たまごとレタスのスープ	牛乳 豚挽き肉 卵	パンズパン じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉	626	23.5	34.2	パンにポテトコロケ とラタトゥイユをは さんで食べてもおい しいです
6水	ご飯	豚肉の生姜焼き 海藻サラダ 味噌汁(じゃが芋・豆腐)	牛乳 豚肉 海藻サラダ だし削り節 豆腐 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも	577	26.4	25.9	海のミネラルたっ ぷりの海藻サラダで す
7木	高菜スパゲッティ	ツナサラダ パンプキンケーキ	鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 まぐろ(油漬) 卵	スパゲッティ 油 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 バター マーガリン	692	25.2	31.6	夏が旬のかぼちゃを 使ったケーキです!
8金	ご飯	いかのねぎ味噌やき 青梗菜のおかか和え 甘辛じゃこ大豆 けんちん汁	牛乳 いか 味噌 かつお節 ちりめんじゃこ 大豆 豆腐 だし削り節	米 でん粉 砂糖 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	577	27.0	22.3	一口30回くんで 食べましょ

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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 g
7月平均摂取量	630	25.3	19.3	337	108	2.5	3.1	237	0.37	0.51	34	2.7	4.5
1食当たり基準量	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5

※ エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は、0.9倍 高学年は、1.1倍になります。

※ 都合により献立・食材を変更する場合がありますのでご了承ください。

★7月献立のアレルギ-食材⇒鶏卵、マヨネーズ、牛乳、生クリーム、チーズ、バター、えび、イカ、ちか、ししゃも

★9月(1週目) ⇒鶏卵、牛乳、バター、マーガリン、いか