



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	さやいんげん キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	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 パター 油 じゃがいも でん粉	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 クリームコーン缶 コーン缶 ほうれん草	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	6年生演劇教室 沖縄県郷土料理	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	ねぎ 生姜 人参 チンゲンサイ キャベツ きゅうり 小玉すいか	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	3年生社会科見学	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	玉ねぎ 人参 さやいんげん ねぎ	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	七夕献立	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	枝豆 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ゆかり ミニトマト 椎茸 小松菜 みかん(缶) パインアップル(缶)	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	きゅうり とうもろこし 人参 もやし 小松菜	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	生姜 玉ねぎ 椎茸 筍 さやいんげん キャベツ もやし 人参 には	655 25.1 28.0	もち米蒸しは一つ一 つ丸めて作ります
12水	オニオンベーコン ブレッド	ベーカーリー桃園♪	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 パター 油 マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 かぶ かぶ(葉) きゅうり キャベツ ジューシーフルーツ	670 25.0 35.3	ベーカーリー桃園のパン 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	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 トマト缶 ねぎ ビーマン 大豆もやし きゅうり	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	カミカミ献立	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	ごぼう 人参 椎茸 冷凍さやえんどう 生姜 キャベツ 小松菜 玉ねぎ ねぎ	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 パター	生姜 にんにく 椎茸 人参 筍 ねぎ もやし きゅうり チンゲンサイ	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	沖縄県郷土料理	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	グリーンピース(冷凍) もやし には ながり トマト 茄子 玉ねぎ さやいんげん	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	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 茄子 ビーマン トマト缶 キャベツ きゅうり レモン りんご 冷凍みかん	682 21.9 26.7	なす、ビーマン、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	玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 トマトピューレ 枝豆(冷凍) きゅうり ごぼう ビーマン すいか	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	にんにく 生姜 ねぎ 人参 椎茸 筍 もやし ほうれん草 巨峰	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	玉ねぎ 人参 にんにく 茄子 ズッキーニ ビーマン トマト缶 バジル 生姜 レタス	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	生姜 りんご キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜	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	人参 しめじ 高菜漬 キャベツ きゅうり かぼちゃ レーズン	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	カミカミ献立	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	生姜 にんにく ねぎ チンゲンサイ コーン缶 ごぼう 人参 大根	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