

7月 きゅうしょくこんだてひょう

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもな働きと栄養素						栄養価(えいようか)					
			しゅしょく 主 食	しゅさい ふくさい 主 菜・副 菜	デザート	ねつちから 熱・力のもとなる		ち にく ほね 血・肉・骨をつくる		おも からだちようし ととの 主に体の調子を整える		エ ネ ル ギ ー	た ん ぱ く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく 質	むきしつ 無機質	ビタミン							
										いろ 色のこい 野菜	そのたの 他の野菜 果物・きのこ						
										kcal	g	g	mg	mg	g		
1	水	○	冷やしごまだれ うどん	茎わかめのきんぴら	小豆ケーキ	うどん さとう こむぎこ こんにやく	あぶら ごま マーガリン	どりにく あぶらあげ たまご あずき ぶたにく	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん いんげん	きゅうり もやし ごぼう ほししいたけ	646	23.7	24.3	409	2.2	2.3
2	木	○	キムチ チャーハン	揚げぎょうざ キャベツと肉だんごのスープ	ひとくち みかんゼリー	こめ むぎ さとう はるさめ ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご どりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにくしょうが ねぎ キャベツ もやし	601	21.4	21.1	317	3.8	2.2
3	金	○	ツナトースト	ポトフ	すいか	パン じゃがいも	マヨネーズ	しろいんげん ぶたにく ツナ ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ セロリ すいか	613	25.9	23.7	347	1.8	2.5
6	月	○	ターメリック ライス	えびクリームソース わかめサラダ	ココアナッツ	こめ むぎ さとう	バター あぶら ごま ココア カシューナッツ	えび どりにく ツナ あさり とうにゅう しろはなまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん パセリ	キャベツ もやし たまねぎ マッシュルーム きゅうり	627	25.2	20.4	336	2.7	2.0
7	火	○	鮭と枝豆の ちらし寿司	あじの有馬焼き そうめん汁	ソーダゼリー	こめ さとう そうめん ゼリー	ごま	たまご あぶらあげ どりにく なると あじ	ぎゅうにゅう	にんじん おくら	ほししいたけ れんこん えだまめ とうがんとけのこ かんぴょう ねぎ	625	28.4	16.0	311	1.6	2.5
8	水	○	セルフ フィッシュバーガー	キャベツのソテー トマトと卵のスープ	ヨーグルト	パン でんぶん	あぶら ごまあぶら	たら たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	593	28.9	17.4	493	4.1	2.9
9	木	○	菜飯	さばのトウバンジャン焼き 韓国風みそ汁	グレープ フルーツ	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	さば どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが もやし えのき グレープフルーツ	591	27.3	19.0	315	2.0	3.0
10	金	○	ツナカレー ピラフ	ししゃもの彩り揚げ わかめスープ	ひとくち ぶどうゼリー	こめ むぎ こむぎこ ゼリー	ごま あぶら バター	ツナ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし コーン ねぎ マッシュルーム グリーンピース	629	27.2	22.6	425	4.5	2.6
13	月	○	スパゲティー ナポリタン	コールスローサラダ	おから マフィン	スパゲティ さとう こむぎこ	あぶら マーガリン ココア	ハム おから ベーコン たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく コーン ほしどうろ マッシュルーム	689	25.0	22.6	330	2.2	2.1
14	火	○	マーボー丼	春雨サラダ	オレンジ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく どうふ ハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり ねぎ もやし キャベツ オレンジ ほししいたけ にんにく しょうが	623	26.0	20.1	413	2.3	2.4
15	水	○	セルフ チリドック	粉ふきいも 野菜スープ	ひとくち りんごゼリー	パン じゃがいも パンこ ゼリー	あぶら	ぶたにく ウイナー ひよこまめ しろいんげん	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリ	613	25.3	18.4	328	4.4	3.0
16	木	○	ジャコと枝豆 のご飯	親子煮	冷凍みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	どりにく たまご なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ えだまめ みかん	610	26.2	17.9	376	3.0	2.0
17	金	○	上海焼きそば	青梗菜と豆腐のスープ 小魚ナッツ	さつまポテト	ちゅうかめん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら アーモンド	ぶたにく なると どうふ どりにく	ぎゅうにゅう かえりにぼし	にんじん ちんげんさい	キャベツ たけのこ もやし ねぎ にんにく しょうが きくらげ えのき	591	26.7	21.6	428	1.9	2.7
20	月	○	ハヤシライス	コーンサラダ	洋なし コンポート	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン マッシュルーム にんにく しょうが たまねぎ きゅうり ようなし グリーンピース	614	20.3	18.5	271	1.5	1.9
21	火	○	セルフホット ドック	皮付きポテト ミネストローネ	ひとくち ピーチゼリー	パン じゃがいも マカロニ ゼリー	あぶら	ぶたにく しろいんげん ウイナー	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ にんにく	614	22.9	24.5	283	3.7	2.5
22	水	○	チリコンカーネ カレー風味	アーモンドサラダ	ヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ	あぶら バター アーモンド	ぶたにく だいず ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく	640	24.3	22.0	413	6.2	1.6
27	月	○	豚キムチ丼	豆腐とキャベツのスープ	冷凍みかん	こめ むぎ でんぶん	あぶら ーごま	ぶたにく どりにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいずもやし キャベツ しょうが にんにく みかん	581	24.3	16.4	355	1.9	2.0
28	火	○	焼き鳥ご飯	冷や奴 豚汁	グレープ フルーツ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく	あぶら	ぶたにく どうふ たまご どりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ ごぼう ねぎ だいこん グレープフルーツ	621	27.3	20.7	354	3.1	2.4
29	水	○	胚芽ロール	ポークビーンズ ごまドレサラダ	メロンゼリー	パン さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ	624	27.1	18.4	342	4.3	2.4
30	木	○	夏野菜 カレーライス		白玉サイダー ボンチ	こめ むぎ さとう しらたま じゃがいも	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす バナナ バイン もも みかん	626	18.7	14.8	261	1.5	1.4

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。



今月の平均	619	25.1 16%	20.0 29%	355	2.9	2.3
文部科学省基準 (中学年)	650	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%	350	3.0	2.0