



# 2022年 7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

さのしょうがっこう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		炭水化物 たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		679 Kcal 26.4 g 22.8 g 2.1 g 284 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのカロコアえ	じゃがいも・でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら・かシューナツ	さわら・だいず		かぼちゃ・ねぶかねぎ・さやいんげん	
	みそしる			みそ	わかめ	だいこん・にんじん・はねぎ	
4 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		627 Kcal 26.3 g 18.7 g 2.3 g 372 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	おやこどん	さとう		たまご・とりにく・なると		たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも		みそ		なす・たまねぎ・こまつな	
5 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		632 Kcal 22.5 g 15.4 g 1.9 g 378 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	みそしる			なまあげ・みそ	わかめ	だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	
6 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		652 Kcal 30.6 g 23.3 g 2.8 g 380 mg
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく・だいず	スライス・チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	ツナサラダ	さとう	ごまあぶら	ツナ		キャベツ・きゅうり・コーン	
7 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		662 Kcal 28 g 19.3 g 2.7 g 327 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのこうみやき	さとう	ごまあぶら・ごま	さば		にら	
	ポテたまサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら	だいず		にんじん・きゅうり	
	たなばたじる	でんぷん		かまぼこ・とうふ		だいこん・にんじん・オクラ	
	たなばたゼリー	さとう・でんぷん		とうにゅう	かんてん	なつみかんかじゅう・メロンかじゅう	
☆三島馬鈴薯(みしまばれいしょ)の日 JAふじ伊豆さんから三島馬鈴薯をいただきます☆							
8 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		611 Kcal 24.8 g 22.5 g 2.3 g 370 mg
	げんまいりパン	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング		スライス		
	メキシカンポークソテー	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく	スライス・チーズ	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・マッシュルーム	
	ポテトフライ	じゃがいも	あぶら				
11 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		642 Kcal 26.9 g 21 g 2.2 g 295 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ガバオライスのぐ	でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく・とりにく・だいず		たけのこ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・パプリカ	
	はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン		たまねぎ・にんじん・えのき・こまつな	
12 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		582 Kcal 26.2 g 16.5 g 1.9 g 366 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ほっけのごまみそやき	さとう	ごまあぶら・ごま	ほっけ・みそ			
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
けんちんじる	じゃがいも・でんぷん	ごまあぶら	とりにく・とうふ・あぶら	あげ	だいこん・にんじん・しいたけ・ごぼう・はねぎ		

13日(水)からは裏面をご覧ください

☆12日(火)：6年生は史跡巡りのため、給食はありません。

☆14日(木)・15日(金)：5年生は自然教室のため、給食はありません。



