

# 7月こんだてよていひょう

日の曜日 曜日	こんだてめい 献立名	おも さいりょうめい 主な材料名			おも さいりょうめい その他の材料	エネルギー (Kcal) しょくえん (g)
		おも からだ 主にエネルギーのもとになる	おも からだ 主に体をつくるもとになる	おも からだ ちようし どの 主に体の調子を整える	おも からだ ちようし どの 調味料など	
まいにち 毎日	牛乳		ぎゅうにゅう			
1 水	コッペパン	コッペパン				
	ハンバーグガーリックバターソース	さとう バター	★ハンバーグ	にんにく	さけ みりん す しょうゆ	681
	マカロニソテー	マカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ パセリ にんにく	しょうゆ ワイン	2.7
	トマトスープ	あぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト	さけ トマトピューレ ケチャップ しお こしょう がらスープ	
2 木	むぎ 麦ごはん	ごはん おおむぎ				
	ぶたにく 豚肉とごぼうのみそ炒め	しらたき あぶら さとう	ぶたにく みそ	ごぼう たまねぎ さやいんげん	さけ しょうゆ	639
	やみつきもやし	あぶら		もやし きゅうり	しょうゆ	1.7
	かみなり汁	こんにゃく あぶら	とうふ	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	しょうゆ しお みりん けずりぶし	
3 金	にくみそ 肉味噌ごまうどん(ソフトめん)	ソフトめん				
	にくみそ (肉味噌ごま汁)	ごま	とりにく みそ	にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく スイートコーン	しょうゆ トウバンジャン さけ がらスープ	605
	あお 青のりポテトピーズ	じゃがいも でんぷん あぶら	だいず あおのり		しお	2.2
	レモンあえ	さとう		こまつな にんじん キャベツ レモン	しょうゆ	
6 月	ごはん	ごはん				
	なつやさい 夏野菜カレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	かぼちゃ なす スッキーニ ピーマン りんご たまねぎ にんじん にんにく しょうが	カレールー ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ	693
	ブロッコリーのサラダ(和風ドレッシング)			ブロッコリー カリフラワー スイートコーン	わふうドレッシング	2.2
な ばた こん だて 七 夕 献 立						
7 火	ごはん	ごはん				
	ほし 星のメンチカツ(ソース)	あぶら	★おほしさまメンチ		ちゅうのうソース	710
	ひじきの炒め煮	こんにゃく あぶら さとう	ひじき さつまあげ だいず	にんじん	しょうゆ みりん さけ	2.4
	たなぼたじる 七夕汁	そうめん	なると あぶらあげ	ねぎ オクラ しいたけ にんじん	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	
8 水	むぎ 麦ごはん	ごはん おおむぎ				
	ブルコギ	さとう あぶら ごま	ぶたにく	にんにく しょうが しめじ たまねぎ にら パプリカ	さけ しょうゆ コチュジャン	641
	もやしときくらげのサラダ			もやし きくらげ えだまめ	しおちゅうかドレッシング	1.3
に ほん の た べ 物 の た び 旅 【 お き な わ 県 】						
9 木	ごはん	ごはん				
	おきなわてん 沖縄天ぷら	こむぎこ あぶら	いか たまご		しお	689
	ゴーヤチャンプルー	あぶら さとう	ぶたにく なまあげ かつおぶし	にんじん にがうり しょうが	さけ しお しょうゆ オイスターソース	2.3
	もずくのみそ汁		もずく とりにく みそ	えのきだけ にんじん たまねぎ	けずりぶし	
10 金	めん 中華めん	ちゅうかめん あぶら				
	(チャーシューあん)	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ みりん トウバンジャン テンメンジャン がらスープ	707
	そ やさい 添え野菜			もやし きゅうり		2.5
	フルーツのゼリーあえ	★ゼリー	★フルーツミックス			
13 月	ごはん	ごはん				
	しゅうまい		★しゅうまい			643
	チンジャオロース 青椒肉絲	でんぷん あぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんにく ピーマン だけのこ しめじ	しょうゆ さけ オイスターソース みりん	2.0
	とうがん 冬瓜のスープ	はるさめ あぶら	ベーコン	とうがん しょうが しいたけ チンゲンサイ	さけ こしょう しょうゆ しお がらスープ	
14 火	ごはん	ごはん				
	さば 鯖のカレー煮	さとう	さば	しょうが	しょうゆ さけ みりん カレーこ	667
	おひたし	さとう		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ だしじる	2.3
	なすのみそ汁		みそ あぶらあげ	なす こまつな みょうが	けずりぶし	
15 水	コッペパン	コッペパン あぶら ★ミルク(ココア)				
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく ウインナー	たまねぎ キャベツ セロリ パセリ	しお こしょう がらスープ	694
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	さとう		ごぼう にんじん えだまめ	す しょうゆ ごまドレッシング	2.8
16 木	むぎ 麦ごはん	ごはん おおむぎ				
	なま あ 生揚げのキムチ煮込み	あぶら	ぶたにく なまあげ	しめじ キャベツ にら ★はくさいキムチ	しょうゆ さけ みりん	679
	にくたんこ 肉団子スープ	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが ねぎ だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ	しお こしょう しょうゆ	1.9
17 金	ごはん	ごはん				
	の 飲むヨーグルト		★のむヨーグルト			654
	とりにく 鶏肉のレモンしょうゆかけ	でんぷん さとう あぶら	とりにく	レモン	さけ しょうゆ みりん	2.6
	きゅうりのピリ辛あえ	さとう あぶら ごま		きゅうり だいこん にんじん	しょうゆ トウバンジャン	
	わかめのみそ汁		わかめ とうふ みそ	えのきだけ ねぎ	けずりぶし	

\* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。  
 \* ★表示がある食品は、使用されている材料から分類し、表記しています。  
 \* 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄 養 素	基準量(3・4年生)	7月の平均
エネルギー(kcal)	650	669
しょくえん(g)	2.0	2.2