



7月 こんだてひょう



戸出西部小学校

	主食	献立名	赤		黄		緑		E:エネルギー
			血や肉や骨になるもの	無糖質	糖や力になるもの	脂質	体の調子を整えるもの	ビタミン・無糖質	P:たんぱく質
		多くふくまれる栄養素	たんぱく質	無糖質	炭水化物	脂質	ビタミン・無糖質		F:脂質
3日(月)	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 青菜とキャベツの浸し さつまいも ヨーグルト	豆腐 油揚げ	牛にゆう ヨーグルト	ごはん さつまいも かたくり粉 砂糖 こんにやく	油 ごま	にんじん ほうれん草	キャベツ ねぎ 大根	E 682 kcal P 23.6 g F 20.3 g
4日(火)	ごはん	ひよこ豆のみそがらめ キャベツときゅうりの和え物 きのこのすまし汁 ふりかけ	ひよこ豆 高野豆腐	ぎゅう 牛にゆう わかめ のり	ごはん かたくり粉 砂糖 麩	あぶら 油	にんじん	キャベツ きゅうり なめこ しめじ ねぎ	E 572 kcal P 19.4 g F 16.1 g
5日(水)	こめこい 米粉入り パン	あらびきウインナー 小松菜のオイスター炒め 卵とコーンのスープ【卵】	ウインナー 卵	ぎゅう 牛にゆう	こめこ 米粉パン かたくり粉	あぶら 油	こまつな 小松菜 赤ピーマン パセリ	たま 玉ねぎ まいたけ とうもろこし すいか	E 616 kcal P 25.1 g F 26.3 g
6日(木)	ごはん	ハンバーグ 豆いろいろサラダ 七タ汁 七タゼリー	牛肉 豚肉 大豆	ぎゅう 牛にゆう	ごはん 砂糖 そうめん パン粉	ごま	にんじん オクラ	きゅうり 枝豆 とうもろこし たま 玉ねぎ 黒きくらげ 夏みかん メロン	E 684 kcal P 25.5 g F 18.5 g
7日(金)	しやく 食パン	鮭の香り焼き ドレッシングサラダ 米粉のみそシチュー いちごジャム	さけ 鶏肉	ぎゅう 牛にゆう 脱脂粉乳	パン パン粉 砂糖 じゃがいも 上新粉 水あめ	オリーブ油 マーガリン	にんじん パセリ 赤ピーマン	きゅうり キャベツ にんにく マッシュルーム たま 玉ねぎ とうもろこし いちご	E 654 kcal P 31.5 g F 21.4 g
10日(月)	ごはん	えびシューマイ【え・か・卵】 パンサンスー マーボー豆腐 冷凍みかん	えび かに 卵 すりみ 豚肉 豆腐	ぎゅう 牛にゆう	ごはん はるさめ 春雨 砂糖 かたくり粉 小麦粉	あぶら 油 ごま油	にんじん	きゅうり とうもろこし しょうが にんにく 干しいたけ たま 玉ねぎ たけのこ ねぎ みかん	E 685 kcal P 23.6 g F 18.6 g
11日(火)	ごはん	鯖のホイル焼き きんぴらごぼう にらたま汁【卵】 アンデスメロン	さば 豚肉 卵 豆腐	ぎゅう 牛にゆう	ごはん 砂糖 こんにやく かたくり粉	あぶら 油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん にら	ごぼう たま 玉ねぎ メロン	E 640 kcal P 26.3 g F 18.0 g
12日(水)	しやく 食パン	とり肉の香り揚げ ブロッコリーのバターソテー フルーツポンチ スライスチーズ	とり肉 ベーコン 豆腐	ぎゅう 牛にゆう チーズ	パン かたくり粉	あぶら 油 バター	ブロッコリー	キャベツ たま 玉ねぎ しょうが みかん もも パインアップル バナナ ぶどう りんご	E 692 kcal P 27.9 g F 26.4 g
13日(木)	むぎ 麦ごはん	夏野菜のカレー オムレツ【卵】 ほうれん草のコーンあえ ブルーベリーゼリー	たまご 卵 豚肉	ぎゅう 牛にゆう	むぎ 麦ごはん 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	にんじん かぼちゃ ピーマン ほうれん草	なす たま 玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし ブルーベリー	E 717 kcal P 20.0 g F 23.7 g
14日(金)	ごはん	ししゃものフライ いんげんのごまあえ 太きゅうりのそぼろ煮 干しブルーン	とり肉 豚肉 卵 豆腐	ぎゅう 牛にゆう ししゃも	ごはん 砂糖 かたくり粉 パン粉 こんにやく 小麦粉	あぶら 油 ごま	にんじん さやいんげん	キャベツ たま 玉ねぎ しょうが たま 玉ねぎ 生しいたけ 干しブルーン	E 690 kcal P 22.4 g F 19.3 g
18日(火)	ごはん	高岡野菜のスタミナ豚丼 焼きポテト 豆腐のすまし汁 カスタードプリン【卵】	たまたご 豚肉 卵 豆腐	ぎゅう 牛にゆう わかめ	ごはん 砂糖 かたくり粉 麩 じゃがいも	あぶら 油 ごま	にんじん 小松菜	たま 玉ねぎ 生しいたけ たけのこ にんにく しょうが ねぎ	E 619 kcal P 23.1 g F 17.2 g
19日(水)	2/3 コッペパン	とり肉のマーマレードソースかけ イタリアンサラダ なすとトマトの Pasta ミックスナッツ	とり肉 ベーコン そら豆 ひよこ豆	ぎゅう 牛にゆう	パン 砂糖 かたくり粉 スパゲッティ	あぶら 油 オリーブ油 アーモンド	あか 赤ピーマン 黄ピーマン トマト パセリ	キャベツ きゅうり にんにく たま 玉ねぎ なす しめじ	E 701 kcal P 29.5 g F 27.2 g
20日(木)	ごはん	しおさば 塩鯖 ひじきの炒り煮 みそ汁	さば 豚肉 大豆 油揚げ	ぎゅう 牛にゆう ひじき	ごはん 砂糖 こんにやく	あぶら 油	にんじん さやいんげん	なす たま 玉ねぎ ねぎ	E 661 kcal P 32.3 g F 23.8 g
21日(金)	コッペパン	いかのかりん揚げ【い】 きゅうりとコーンのサラダ キャベツのもちもちスープ	いか ベーコン	ぎゅう 牛にゆう	パン 砂糖 かたくり粉 白玉団子	あぶら 油 ごま	にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ たま 玉ねぎ	E 592 kcal P 26.2 g F 21.5 g

- ★牛にゆうは、毎日1本つきます。
- ★右のE、P、Fの値は、中学年量を基準として表示しています。
- ★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

2学期の給食開始は、8月29日(火)の予定です。

基準

E:エネルギー	E 650 kcal
P:たんぱく質	P 27.0 g
F:脂質	F 18 g

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。
卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 いか…【い】 かに…【か】