



7月 こんだてひょう



戸出西部小学校

日	しゅく 主食	こんだてめい 献立名	血や肉や青になる 赤の食品		熱や力になる 黄の食品		体の調子を整える 緑の食品		E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質
			たんぱく質	無機質	たんぱく質 炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		
							たんぱく質	無機質	
1日 (月)	ごはん	さばのホイル焼き ビーフソテー にらたま汁【卵】 アンデスメロン	さば豆腐 たまご卵	ぎゅう牛にゅう	ごはん ビーフン かたくり粉 砂糖	ごま油	にんじん ピーマン にら	キャベツ 黒きくらげ しょうが たまご 玉ねぎ メロン	E 636 kcal P 25.5 g F 16.6 g
2日 (火)	ごはん	あげだとうふ 揚げ出し豆腐のごまだれかけ あかあか 青菜ともやしの漬し さつま汁 ブルーベリーゼリー	とうふ豆腐 ぶたにく豚肉 (ほうれん草)	ぎゅう牛にゅう	ごはん さつまいも かたくり粉 砂糖 こんにやく	あぶら油 ごま	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ 大根 ごぼう ブルーベリー	E 646 kcal P 21.0 g F 16.5 g
3日 (水)	コッパン	ししゃものフライ プロッコリーのソテー キャベツのもちもちスープ ヨーグルト	ベーコン とり鶏肉	ぎゅう牛にゅう ししゃも ヨーグルト	パン 白玉団子 パン粉 小麦粉	あぶら油 マーガリン	にんじん プロッコリー	たまご 玉ねぎ とうもろこし キャベツ しめじ	E 658 kcal P 25.4 g F 24.5 g
4日 (木)	ごはん	ほしがた 星型オムレツ【卵】 こまつな かりしいたご 小松菜と切干大根のひたし たなばた汁 七タゼリー	たまご卵 とうふ豆腐 油揚げ	ぎゅう牛にゅう	ごはん そうめん 砂糖	ごま	にんじん オクラ	キャベツ 切り干し大根 たまご 玉ねぎ 干しいたけ メロン レモン	E 609 kcal P 19.5 g F 15.6 g
5日 (金)	コッパン	さけ 鮭のパン粉焼き ドレッシングサラダ こめ 米粉のみそシチュー	さけ 鶏肉 しろ 白いんげん豆	ぎゅう牛にゅう だっし ふんにゅう 脱脂粉乳	パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも こめ 米粉	あぶら油 オリーブ油 マーガリン	にんじん パセリ プロッコリー あか 赤ピーマン	きゅうり にんにく 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	E 632 kcal P 33.0 g F 21.5 g
8日 (月)	ごはん	ひよこ豆のみそがらめ もやしときゅうりのしょうが和え きのこのすまし汁 豆乳プリン	ひよこ豆 ごぼう とうふ 高野豆腐 とうにゅう 豆乳	ぎゅう牛にゅう わかめ	ごはん かたくり粉 こめ 米粉 砂糖 麩	あぶら油	にんじん	もやし きゅうり しょうが なめこ しめじ ねぎ	E 657 kcal P 19.7 g F 19.4 g
9日 (火)	ごはん	さわら 鱈の豆板醤焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 ピーチシャーベット	さわら 豚肉 だいず 大豆	ぎゅう牛にゅう ひじき	ごはん こんにやく 砂糖 じゃがいも	ごま油 あぶら油	にんじん さやいんげん	たまご 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく もも	E 632 kcal P 27.8 g F 15.8 g
10日 (水)	しょく 食パン	や 焼きハンバーグ まめ 豆いりるサラダ ポテトスープ チョコレートクリーム	ぎゅう牛にゅう ひよこ豆 大豆 あか 赤いんげん豆 ベーコン	ぎゅう牛にゅう	パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ごま チョコレートクリーム	にんじん	きゅうり 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム	E 697 kcal P 30.2 g F 30.5 g
11日 (木)	ごはん	いかのかりん揚げ いんげんのごまあえ たくわん たくわん煮のそぼろ煮 青りんごゼリー	いか 鶏肉	ぎゅう牛にゅう	ごはん 米粉 かたくり粉 砂糖 こんにやく	あぶら油 ごま	にんじん さやいんげん	キャベツ しょうが ふと たまご 玉ねぎ 生しいたけ 青りんご	E 671 kcal P 26.1 g F 16.8 g
12日 (金)	こめ 米粉入り パン	あらびきウインナー こまつな 小松菜のオイスター炒め たまご 卵とコーンのスープ【卵】 すいか	ウインナー たまご卵	ぎゅう牛にゅう	こめ 米粉パン かたくり粉	あぶら油	こまつな 小松菜 あか 赤ピーマン パセリ	たまご 玉ねぎ まいたけ とうもろこし すいか	E 617 kcal P 25.1 g F 26.3 g
16日 (火)	ごはん	えびシューマイ【卵・え・か】 パンサンスー マーボー豆腐 冷凍みかん	たまご卵 すり身 えび かに ぶたにく豚肉 豆腐	ぎゅう牛にゅう	ごはん 小麦粉 砂糖 春雨 かたくり粉	ごま油 あぶら油	にんじん	たまご 玉ねぎ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ みかん	E 685 kcal P 23.6 g F 18.6 g
17日 (水)	2/3 コッパン	わかりにく 若鶏肉のレモン焼き ほうれん草のコーンあえ ナスとトマトの Pasta 干しブルー	とり鶏肉 ベーコン	ぎゅう牛にゅう	パン スパゲティ 砂糖	あぶら油	ほうれん草 トマト パセリ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ なす しめじ にんにく レモン 干しブルー	E 635 kcal P 28.6 g F 16.9 g
18日 (木)	ごはん	たかおかせい 高岡野菜のスタミナ豚丼 フライドポテト 豆腐のすまし汁 カスタードプリン【卵】	ぶたにく豚肉 豆腐 たまご卵	ぎゅう牛にゅう 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 こまつな 小松菜	たまご 玉ねぎ 生しいたけ にんにく しょうが たけのこ ねぎ	E 655 kcal P 23.1 g F 22.2 g
19日 (金)	しょく 食パン	とり 鶏肉の香り揚げ きき 茎わかめのサラダ フルーツポンチ チーズ	とり鶏肉	ぎゅう牛にゅう きき 茎わかめ チーズ	パン かたくり粉 こめ 米粉 砂糖	あぶら油 ごま	にんじん	とうもろこし しょうが きゅうり みかん もも りんご パインアップル	E 683 kcal P 26.7 g F 25.4 g
22日 (月)	むぎ 麦ごはん	たまご 卵のベーコン巻き【卵】 ごまごまサラダ なつやさい 夏野菜のカレー	たまご卵 ベーコン ぶたにく豚肉	ぎゅう牛にゅう	むぎ 麦ごはん 砂糖 じゃがいも	あぶら油 ごま	にんじん プロッコリー かぼちゃ ピーマン	なす 玉ねぎ にんにく	E 691 kcal P 21.3 g F 25.8 g
23日 (火)	ごはん	あかうお 赤魚の立田揚げ ナムル かんこくふう 韓国風肉じゃが	あかうお 赤魚 ぶたにく豚肉	ぎゅう牛にゅう	ごはん かたくり粉 こめ 米粉 じゃがいも こんにやく 砂糖	あぶら油 あぶら ごま油 ごま	にんじん あか 赤ピーマン	きゅうり もやし しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ	E 639 kcal P 25.1 g F 18.4 g

★牛にゅうは、毎日1本付きます。

★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28日(水)の予定です。

基準

※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】 かに…【か】