



7月

こんだてひょう



日	曜日	こ ん だ て 表	材 料 名					エネルギー kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	塩分 g	
			赤	緑	黄							
3	月	コーンとえだまめのまぜごはん ぶたキムチいため みそしる 牛乳	ぶたにく みそ とうふ	きゅうり 牛乳 とうにゅう	こまつな にんじん	コーン えだまめ キャベツ たまねぎ しいたけ はくさい だいこん とうがらし	ごはん さとう ふ	あぶら	565	21.5	16.5	2.2
4	火	ごはん いわしのみぞれに ごもくなます とりとごぼうのすましじる 牛乳	いわし あぶらあげ とりにく	きゅうり 牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ こんにゃく	ごま	581	22.4	18.2	2.2
5	水	ごはん とりにくのレモンふうみ（2こ） きゅうりのびりからあえ とうがんのスープ 牛乳	とりにく ペーコン	きゅうり 牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり とうがん とうがらし たまねぎ レモン	ごはん こめこ さとう	あぶら ごま	613	25.6	21.1	2.3
6	木	ごはん すきやきふうに なすのにくみそあえ 牛乳	ぎゅうにく とうふ ぶたにく みそ	きゅうり 牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ えのきだけ ごぼう なす もやし にんにく しょうが とうがらし	ごはん じゃがいも くるまふ こんにゃく さとう こむぎ	あぶら ごま	652	23.3	19.9	1.8
7	金	【たなばたきゅうしょく】 ごはん ほしのコロッケ ほうれんそうのゴマあえ おひしさまスープ たなばたデザート 牛乳	とりにく ぶたにく	きゅうり 牛乳 かんてん	にんじん ほうれんそう オクラ	たまねぎ しめじ キャベツ きくらげ レモン ぶどう みかん	ごはん じゃがいも さとう パンこ もち こむぎこ みずあめ はるさめ かたくりこ	あぶら ごま	651	18.1	17.0	1.9
10	月	わかめごはん にくだんごとやさいのちゅうかいだめ すいぎょうざスープ 牛乳	とりにく ぶたにく だいず	きゅうり 牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく だけのこ しいたけ とうがらし キャベツ ねぎ もやし きくらげ えのきだけ	ごはん かたくりこ パンこ さとう こむぎこ	あぶら	567	19.5	16.2	2.9
11	火	ごはん あげハルマキ うめおかかあえ マーボーとうふ 牛乳	ぶたにく かつおぶし とうふ みそ ぎゅうにく ぶたにく	きゅうり 牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが もやし だいこん きゅうり うめ にんにく しょうが しいたけ だけのこ とうがらし	ごはん こむぎこ はるさめ かたくりこ みずあめ さとう	あぶら	665	24.0	22.6	3.2
12	水	ごはん チキンカツ トマトソース ブロッコリーあえ コンソメスープ 牛乳	とりにく ウインナー	きゅうり 牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ コーン	ごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	635	25.2	20.4	2.0
13	木	ジャージャーうどん チーズはんぺんフライ ちゅうかスープ 牛乳	ぶたにく だいず みそ たら たまご ペーコン とうふ	きゅうり 牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ だけのこ とうがらし きゅうり	うどん じゃがいも こむぎ さとう パンこ みずあめ	あぶら	533	20.1	24.7	2.6
14	金	ごはん わふうとうふハンバーグ きりぼしのピリからいため のとのなつとんじる 牛乳	とりにく とうふ ぶたにく みそ	きゅうり 牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ とうがらし しいたけ なす ごぼう ねぎ きりぼしだいこん	ごはん かたくりこ さとう こんにゃく	あぶら ごま	642	24.9	18.0	2.5
17	月	海の日										
18	火	キムタクごはん プルコギふうやさしいだめ トマトとレタスのスープ あおりんごゼリー 牛乳	ぶたにく ぎゅうにく ウインナー とうふ みそ	きゅうり 牛乳	にんじん こまつな にら トマト	だいこん はくさい たまねぎ とうがらし えのきだけ ねぎ しめじ だけのこ にんにく レタス りんご	ごはん むぎ さとう はちみつ	あぶら ごま	632	22.8	20.6	3.2
19	水	ごはん とびうおのフライ もやしのソテー もずくのみそしる 牛乳	とびうお ペーコン みそ	きゅうり 牛乳 もずく	にんじん にら	もやし たまねぎ だいこん	ごはん こむぎこ じゃがいも パンこ	あぶら	569	19.7	16.7	2.0
20	木	なつやすみカレー フルーツヨーグルト 牛乳	とりにく	きゅうり 牛乳 とうにゅう なまクリーム ヨーグルト	ブロッコリー かぼちゃ トマト	なす たまねぎ コーン にんにく しょうが りんご バナナ もも みかん パイナップル	ごはん むぎ こむぎこ はちみつ ナタデココ さとう	あぶら	719	19.8	22.0	2.4
21	金	夏季休業										

※ 記載している栄養面は、中学年の値です。

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。