
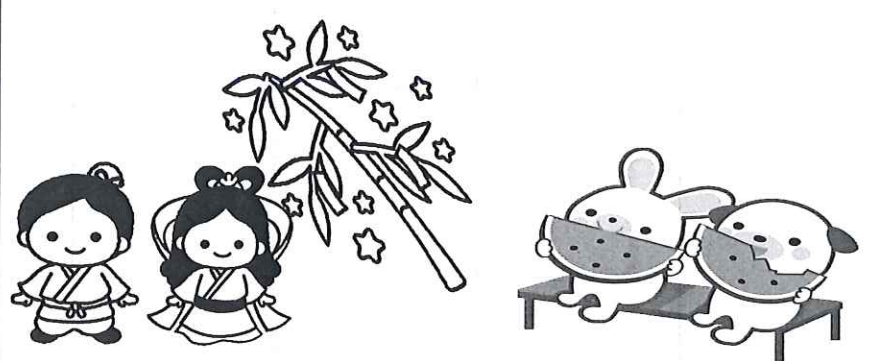


7 月 予定こんだて表

河井共同調理場

月		火			水			木			金																																																																																																																				
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">こんだてめい</div>			<table border="1"> <tr> <th>(栄養素)</th> <th colspan="2">平均値</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td colspan="2">631 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td colspan="2">24.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td colspan="2">27%</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td colspan="2">2.6g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td colspan="2">333mg</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td colspan="2">95mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td colspan="2">2.7 mg</td> </tr> <tr> <td>亜鉛</td> <td colspan="2">3.3 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td colspan="2">225 μg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td colspan="2">0.63 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2</td> <td colspan="2">0.54 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td colspan="2">30 mg</td> </tr> <tr> <td>食物センイ</td> <td colspan="2">4.6 g</td> </tr> </table>			(栄養素)	平均値		エネルギー	631 kcal		たんぱく質	24.2g		脂質	27%		食塩	2.6g		カルシウム	333mg		マグネシウム	95mg		鉄	2.7 mg		亜鉛	3.3 mg		ビタミンA	225 μg		ビタミンB1	0.63 mg		ビタミンB2	0.54 mg		ビタミンC	30 mg		食物センイ	4.6 g		<table border="1"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>血や肉になる</td> <td>熱や力のもとになる</td> <td>体のちようしきととのえる</td> </tr> </table>			あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	血や肉になる	熱や力のもとになる	体のちようしきととのえる	<table border="1"> <tr> <th>主に</th> <th>主に</th> <th>主に</th> </tr> <tr> <td>無機質</td> <td>炭水化物</td> <td>ビタミンA</td> </tr> <tr> <td>主に</td> <td>主に</td> <td>主に</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>ビタミンC</td> </tr> </table>			主に	主に	主に	無機質	炭水化物	ビタミンA	主に	主に	主に	たんぱく質	脂質	ビタミンC	<table border="1"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>ミルク職パン</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>とりに</td> <td>うどん</td> <td>こまつな</td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>油</td> <td>ブロッコリー</td> </tr> <tr> <td>なると</td> <td>ジャム</td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>もやし</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>メンマ</td> </tr> </table>			あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	ミルク職パン	にんじん	とりに	うどん	こまつな	ぶた肉	油	ブロッコリー	なると	ジャム	キャベツ			たまねぎ			もやし			メンマ	<table border="1"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>むぎめし</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>とりに</td> <td>ハヤシルウ</td> <td>こまつな</td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>さとう</td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>なると</td> <td>油</td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>マッシュルーム</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>グリーンピース</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> </tr> </table>			あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	むぎめし	にんじん	とりに	ハヤシルウ	こまつな	ぶた肉	さとう	たまねぎ	なると	油	たまねぎ			マッシュルーム			グリーンピース			キャベツ
					(栄養素)	平均値																																																																																																																									
		エネルギー	631 kcal																																																																																																																												
		たんぱく質	24.2g																																																																																																																												
		脂質	27%																																																																																																																												
		食塩	2.6g																																																																																																																												
		カルシウム	333mg																																																																																																																												
		マグネシウム	95mg																																																																																																																												
		鉄	2.7 mg																																																																																																																												
		亜鉛	3.3 mg																																																																																																																												
ビタミンA	225 μg																																																																																																																														
ビタミンB1	0.63 mg																																																																																																																														
ビタミンB2	0.54 mg																																																																																																																														
ビタミンC	30 mg																																																																																																																														
食物センイ	4.6 g																																																																																																																														
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																													
血や肉になる	熱や力のもとになる	体のちようしきととのえる																																																																																																																													
主に	主に	主に																																																																																																																													
無機質	炭水化物	ビタミンA																																																																																																																													
主に	主に	主に																																																																																																																													
たんぱく質	脂質	ビタミンC																																																																																																																													
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																													
牛乳	ミルク職パン	にんじん																																																																																																																													
とりに	うどん	こまつな																																																																																																																													
ぶた肉	油	ブロッコリー																																																																																																																													
なると	ジャム	キャベツ																																																																																																																													
		たまねぎ																																																																																																																													
		もやし																																																																																																																													
		メンマ																																																																																																																													
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																													
牛乳	むぎめし	にんじん																																																																																																																													
とりに	ハヤシルウ	こまつな																																																																																																																													
ぶた肉	さとう	たまねぎ																																																																																																																													
なると	油	たまねぎ																																																																																																																													
		マッシュルーム																																																																																																																													
		グリーンピース																																																																																																																													
		キャベツ																																																																																																																													
5 牛乳 ごはん 中学年 エネルギー 698 Kcal 蛋白質28 あかの食品 牛乳 チーズ ひじき のり とりに かまぼこ あぶらあげ みそ		6 牛乳 ごはん 中学年 エネルギー 577 Kcal 蛋白質20.5 あかの食品 牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 ハム			7 牛乳 ごはん 中学年 エネルギー 663 Kcal 蛋白質19 あかの食品 牛乳 チーズ ぶた肉 ベーコン なっとう			8 牛乳 ごはん 中学年 エネルギー 628 Kcal 蛋白質24.6 あかの食品 牛乳 ぶた肉 ベーコン			9 牛乳 ごはん 中学年 エネルギー 658 Kcal 蛋白質28.1 あかの食品 牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 ハム どうふ だいず みそ																																																																																																																				
12 牛乳 ごはん 中学年 エネルギー 565 Kcal 蛋白質22 あかの食品 牛乳 ぶた肉 とりに みそ		13 牛乳 ごはん 中学年 エネルギー 561 Kcal 蛋白質24.3 あかの食品 牛乳 はたはた たこ わかめ どうふ みそ			14 牛乳 ごはん 中学年 エネルギー 612 Kcal 蛋白質23.4 あかの食品 牛乳 ぶた肉 とりに どうふ みそ			15 牛乳 ごはん 中学年 エネルギー 545 Kcal 蛋白質22.5 あかの食品 牛乳 ぶた肉 ベーコン ちくわ			16 牛乳 ごはん 中学年 エネルギー 614 Kcal 蛋白質25.9 あかの食品 牛乳 ぶた肉 ツナ ひよこめ どうふ みそ たまご																																																																																																																				
19 牛乳 わかめごはん チキンカツ ゴママヨサラダ みそしる 中学年 エネルギー 592 Kcal 蛋白質27.8 あかの食品 牛乳 とりに ハム どうふ みそ		20 牛乳 なつやさいカレー フルーツポンチ 中学年 エネルギー 713 Kcal 蛋白質20.5 あかの食品 牛乳 ぎゅう肉																																																																																																																													

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。