



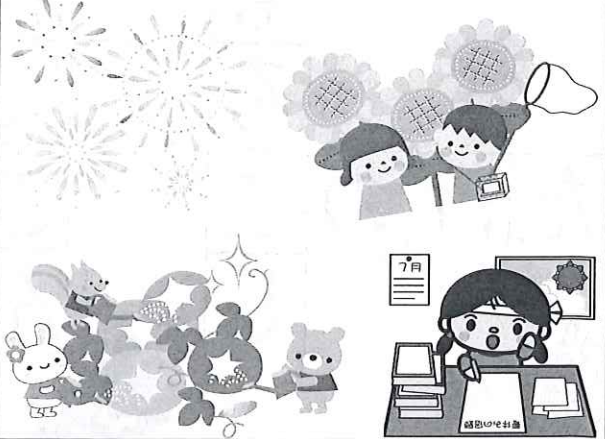


7 月 予定こんだて表

河井共同調理場

月	火	水	木	金																												
<p>今月の行事食 7日(木) たなばた給食</p> <p>12日(火) じばさんぶつ給食</p> <p>14日(木) メキシコ給食</p>    <p>たくさんの人に わんじまくんを 知ってもらえよう</p>	<p>こんだてめい</p>		<table border="1"> <thead> <tr> <th>(栄養素)</th> <th>7月平均値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>638kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>28%</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>1.7g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>374mg</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td>109mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.3 mg</td> </tr> <tr> <td>亜鉛</td> <td>3.2 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td>203 μg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td>0.61 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2</td> <td>0.53 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td>35 mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>4.5 g</td> </tr> </tbody> </table>	(栄養素)	7月平均値	エネルギー	638kcal	たんぱく質	25.0g	脂質	28%	食塩	1.7g	カルシウム	374mg	マグネシウム	109mg	鉄	4.3 mg	亜鉛	3.2 mg	ビタミンA	203 μg	ビタミンB1	0.61 mg	ビタミンB2	0.53 mg	ビタミンC	35 mg	食物繊維	4.5 g	<p>1 牛乳 スタミナやきにく井 せんぎりスープ アセロラゼリー</p> <p>中学年 エネルギー 632 Kcal</p> <p>蛋白質21.2</p>
(栄養素)	7月平均値																															
エネルギー	638kcal																															
たんぱく質	25.0g																															
脂質	28%																															
食塩	1.7g																															
カルシウム	374mg																															
マグネシウム	109mg																															
鉄	4.3 mg																															
亜鉛	3.2 mg																															
ビタミンA	203 μg																															
ビタミンB1	0.61 mg																															
ビタミンB2	0.53 mg																															
ビタミンC	35 mg																															
食物繊維	4.5 g																															
<p>4 牛乳 ごはん はつがげんまいつくね ささみのサラダ みそしる</p> <p>中学年 エネルギー 618 Kcal</p> <p>蛋白質25</p>	<p>5 牛乳 ごはん すぶた 水ギョウザスープ フルーツあんぱんプリン</p> <p>中学年 エネルギー 657 Kcal</p> <p>蛋白質23.7</p>	<p>6 牛乳 ごはん ふくらぎのみそマヨやき シャキジャがのうめあえ さわにわん</p> <p>中学年 エネルギー 615 Kcal</p> <p>蛋白質26.8</p>	<p>7 牛乳 ミルク食パン ほしコロック そうめんサラダ ほし☆スープ たなばたクレープ 《たなばた給食》</p> <p>中学年 エネルギー 779 Kcal</p> <p>蛋白質22.9</p>	<p>8 牛乳 そばろ井 きゅうりのピリからあえ みそしる</p> <p>中学年 エネルギー 573 Kcal</p> <p>蛋白質23.2</p>																												
<p>11 牛乳 ごはん とりにくのレモンふうみ ひじきサラダ ちゅうかスープ</p> <p>中学年 エネルギー 666 Kcal</p> <p>蛋白質27.9</p>	<p>12 牛乳 ごはん とびうおのごまからあげ おかかなっとう くきわかめのみそしる 《じばさんぶつ 給食》</p> <p>中学年 エネルギー 626 Kcal</p> <p>蛋白質31.4</p>	<p>13 牛乳 ブタキムチどん とうふスープ ヨーグルト</p> <p>中学年 エネルギー 579 Kcal</p> <p>蛋白質24.2</p>	<p>14 牛乳 ピタパン タコス なつやさいスープ スライスチーズ 《メキシコ 給食》</p> <p>中学年 エネルギー 625 Kcal</p> <p>蛋白質30.2</p>	<p>15 牛乳 むぎごはん しおマーボードウフ ちゅうかあえ すいか</p> <p>中学年 エネルギー 631 Kcal</p> <p>蛋白質25.7</p>																												
<p>18 海の日</p> 	<p>19 牛乳 ごはん とうふまんじゅう はりはりづけ とうがんにもの</p> <p>中学年 エネルギー 657 Kcal</p> <p>蛋白質25</p>	<p>20 牛乳 ビーフなつやさいカレー フルーツポンチ</p> <p>中学年 エネルギー 701 Kcal</p> <p>蛋白質20.9</p>																														

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。