

7月 予定こんだて表

河井共同調理場

月			火			水			木			金		
3	牛乳 ごはん 肉しゅうまい(大) チンジャオロースー コンソメスープ	583 Kcal たんぱく質21.1	4	牛乳 ごはん すぶた ワンタンスープ ふりかけ(こんぶ)	627 Kcal たんぱく質24.8	5	牛乳 スタミナやきにく井 せんぎりスープ フルーツあんじんふうプリン	615 Kcal たんぱく質21.9	6	牛乳 ぶたにくのしょうがみそやき きりほしのピリからいため とうふスープ	645 Kcal たんぱく質31	7	牛乳 ほしハンバーグ たんざくサラダ そうめん汁 たなばたゼリー 【たなばた給食】	648 Kcal たんぱく質25.2
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品
牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	むぎ米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん
	じゃがいも	ピーマン		ごめこ	ピーマン		じゃがいも	にら			ごまつな		ゼリー	オクラ
	マカロニ			ワンタン	チンゲンサイ		あんじんプリン				ほうれんそう		そうめん・ふ	ほうれんそう
	さとう			うずらたまご	さとう		さとう	しょうがにんにく		さとう			さとう	
とり肉	油	たけのこ	ぶた肉	油	しょうが	ぶた肉	ごま油	きくらげ	ぶた肉	油		ぶた肉	油	たけのこ
ぶた肉		しめじ			たまねぎ	ベーコン		ねぎ・もやし	ベーコン	ごま		とり肉		キャベツ
ウィンナー		たまねぎ			たけのこ			キャベツ		とうふ				だいこん
		とうもろこし			しいたけ・えのきだけ			しいたけ		みそ				しいりけ
		きゅうり			きくらげ									きゅうり
10	牛乳 そぼろ丼 ベーコンサラダ みそしる	665 Kcal たんぱく質23.7	11	牛乳 ごはん とりにくのハニースソース シャキじゃがのうめあえ さわにわん	569 Kcal たんぱく質28.4	12	牛乳 ねぎしおぶた井 肉だんごスープ 牛乳プリン	604 Kcal たんぱく質26.7	13	牛乳 ごはん スパイシーからあげ ひじきのいために とうがんののもの	736 Kcal たんぱく質30.6	14	牛乳 むぎごはん しおマーボードウフ ちゅうかあえ	628 Kcal たんぱく質26.6
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品
牛乳	むぎ米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	むぎ米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん
	じゃがいも	さやいんげん		じゃがいも	アスパラガス		しらす	にら		じゃがいも	えだまめ		こむぎ	にら
	こむぎ	ごまつな		はちみつ	ほうれんそう		プリン	えだまめ		ひじき	ごめこ・しらす		はるさめ	グリーンピース
	さとう			さとう			さとう			さとう			さとう	
ぶた肉	油	きゅうり	とり肉	ごま油	えのきだけ	ぶた肉	ごま油	にんにく	とり肉	油		ぎゅう肉	ごま油	キャベツ
ベーコン		キャベツ	ぶた肉		きゅうり	とり肉		ねぎ・たまねぎ	ぶた肉			ぶた肉		きゅうり
だいず		ねぎ・しょうが			ごぼう			たけのこ			とうがん			たまねぎ
あぶらあげ		たまねぎ	とうふ		しいたけ	とうふ		ごぼう	あぶらあげ		あぶらあげ	とうふ		きくらげ・しいたけ
みそ		しいたけ			うめ			きくらげ		みそ		だいず		にんにく・しょうが
17	海の日		18	牛乳 ごはん ハタハタのからあげ おひたし くきわかめのみそしる 【じばさんぶつ給食】	600 Kcal たんぱく質30.6	19	牛乳 ごはん さらうどん・アン ターサイバオズ 【ながさき県給食】	718 Kcal たんぱく質23	20	牛乳 なつやさいカレー フルーツポンチ	723 Kcal たんぱく質21.7	こんだてめい		
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品
牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん
	じゃがいも	ほうれんそう		じゃがいも	ほうれんそう		ちゅうかめん	ほうれんそう		ナタデココ・ゼリー	ブロッコリー		血や肉になる	熱や力の もとになる
	くきわかめ	パンこ		でんぶん・こむぎこ			さとう			じゃがいも	赤ピーマン			体のちようしき ととのえる
	さとう			さとう			さとう			さとう	かぼちゃ			
	油						油			さとう	にんにく			
ハタハタ	ごま		ぶた肉			ぶた肉			ぶた肉	油	なす		主に 無機質	主に 炭水化物
かまぼこ			とり肉			かまぼこ				カレールー			主に たんぱく質	主に 脂質
とうふ			かまぼこ								たまねぎ			主に ビタミンA
みそ											ブルーベリー			主に ビタミンC
											ももかんパイン			

今月の行事食

- 7日(金)たなばた給食
- 18日(火)じばさんぶつ給食
- 19日(水)ながさき県給食



エネルギー	644kcal
たんぱく質	25.5g
脂質	27%
食塩	1.7g
カルシウム	350mg
マグネシウム	108mg
鉄	3.7mg
亜鉛	3.3mg
ビタミンA	204 μg
ビタミンB1	0.72mg
ビタミンB2	0.51mg
ビタミンC	27mg
食物繊維	4.3g

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。