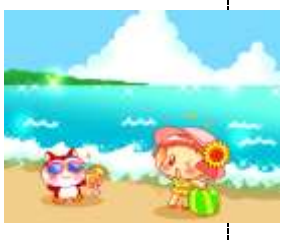
よていこんだて　7月号

松波共同調理場

松波中学校

	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて	1日 ごはん 中華和え 麻婆豆腐 牛乳	エネルギー 631kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.8g 塩分 1.8g	2日 食パン 小松菜とベーコンのサラダ チーズのふわふわスープ いちごジャム 牛乳	エネルギー 482kcal たんぱく質 20.9g 脂質 21.3g 塩分 3.4g	3日 ごはん 変わりきんぴら きつねうどん ゼリー 牛乳	エネルギー 831kcal たんぱく質 26.0g 脂質 33.1g 塩分 2.5g	4日 ゆかりごはん 枝豆しゅうまい ツナサラダ わかめスープ 牛乳	エネルギー 552kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.1g 塩分 1.6g	5日 ごはん 星のコロッケ ごぼうサラダ すまし汁 ゼリー 牛乳	エネルギー 773kcal たんぱく質 24.9g 脂質 24.9g 塩分 3.0g
	牛乳・豆腐・牛ひき肉・豚ひき肉		牛乳・ベーコン・卵・チーズ		牛乳・牛肉・豚肉・かつおぶし・油揚げ		牛乳・ツナ・わかめ・豆腐		牛乳・ハム・油揚げ・こんぶ	
	米・砂糖・ごま油・片栗粉		米・油・砂糖・ごま・パン粉・食パン		米・サラダ油・砂糖・ごま・うどん		米・麦・サラダ油・砂糖		米・油・ごま・そうめん	
	キャベツ・きゅうり・もやし・しょうが・にんにく・玉葱・人参・干し椎茸・ねぎ		小松菜・もやし・玉葱・人参・白菜・チンゲン菜		ごぼう・人参・れんこん・しょうが・さやいんげん・小松菜・ねぎ		キャベツ・きゅうり・人参・ねぎ		ごぼう・人参・きゅうり・オクラ・玉葱	
こんだて	8日 ごはん 厚焼き卵 野菜とチーズのサラダ みそ汁 牛乳	エネルギー 659kcal たんぱく質 25.8g 脂質 24.0g 塩分 2.8g	9日 コッペパン ツナの和風スパゲッティ コンソメスープ パインゼリー 牛乳	エネルギー 703kcal たんぱく質 25.8g 脂質 20.8g 塩分 3.3g	10日 ごはん 魚のマリネ 金糸瓜の酢の物 みそ汁 牛乳	エネルギー 642kcal たんぱく質 28.4g 脂質 17.6g 塩分 2.7g	11日 ごはん 肉じゃが 五色和え 牛乳	エネルギー 700kcal たんぱく質 21.0g 脂質 24.6g 塩分 2.1g	12日 わかめごはん キャベツと厚揚げのみそ炒め 卵のコンソメスープ りんご 牛乳	エネルギー 683kcal たんぱく質 28.0g 脂質 22.1g 塩分 3.4g
	牛乳・卵・ハム・チーズ・豆腐・油揚げ・みそ		牛乳・ツナ・ベーコン		牛乳・鮭・ハム・豆腐・みそ		牛乳・牛肉・ハム・わかめ		牛乳・豚肉・厚揚げ・みそ・ベーコン・卵	
	米・油・砂糖・じゃがいも		パン・スパゲッティ・バター		米・片栗粉・油・ごま・じゃがいも		米・じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油		米・麦・油・砂糖・片栗粉・じゃがいも	
	キャベツ・きゅうり・人参・ねぎ		玉葱・しめじ・マッシュルーム・にんにく・キャベツ・ブロッコリー・大根		ピーマン・玉葱・人参・金糸瓜・きゅうり・ねぎ		しょうが・人参・玉葱・さやいんげん・キャベツ・小松菜		しょうが・人参・たけのこ・玉葱・キャベツ・干し椎茸・りんご	
こんだて	15日 海の日 		16日 きなこ揚げパン トマトとツナの和え物 中華スープ バナナ 牛乳	エネルギー 578kcal たんぱく質 21.3g 脂質 21.3g 塩分 3.0g	17日 冷やし中華 春巻き フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 516kcal たんぱく質 20.3g 脂質 21.1g 塩分 3.8g	18日 ごはん チャプチェ みそ汁 牛乳	エネルギー 733kcal たんぱく質 20.6g 脂質 27.4g 塩分 3.0g	19日 夏野菜カレー 和風サラダ すいか 牛乳	エネルギー 754kcal たんぱく質 23.9g 脂質 22.8g 塩分 2.8g
			牛乳・きな粉・ツナ・わかめ		牛乳ハム・卵・かつおぶし		牛乳・牛肉・豆腐・わかめ・みそ		牛乳・豚肉・チーズ・わかめ・ツナ	
			油・砂糖・パン		中華めん・油・砂糖・ごま		米・砂糖・春雨・ごま		米・麦・油・じゃがいも・ごま	
			トマト・きゅうり・もやし・人参・干し椎茸・チンゲン菜・バナナ		もやし・きゅうり・にんにく・パイン・もも・バナナ		しょうが・にんにく・たけのこ・人参・干し椎茸・チンゲン菜・白菜・もやし・えのき		玉葱・人参・かぼちゃ・なす・ピーマン・にんにく・しょうが・大根・きゅうり・すいか	

※材料の都合により献立が変更する場合があります。