

よていこんだて

7月号

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	エネルギー ごはん なすと厚揚げのみそ炒め みそ汁 デザート 牛乳	2日	エネルギー ごはん 鶏肉とれんこんのさっぱり炒め つみれ汁 牛乳	3日	エネルギー カレーピラフ 大豆のコロコロサラダ ベーコンポテトスープ 牛乳
					エネルギー 731kcal たんぱく質 25.8g 脂質 17.9g 塩分 3.0g	エネルギー 951kcal たんぱく質 35.1g 脂質 27.5g 塩分 2.8g	エネルギー 866kcal たんぱく質 34.5g 脂質 32.7g 塩分 4.4g			
赤黄緑					鶏肉・厚揚げ・みそ・木綿豆腐・わかめ・牛乳 米・油・砂糖 なす・ピーマン・玉葱・しょうが・もやし・えのき	鶏肉・めぎす・卵・みそ・木綿豆腐・こんぶ 米・片栗粉・油・さつまいも・砂糖 れんこん・玉葱・人参・たけのこ水煮・ねぎ	鶏肉・大豆・ツナ・ベーコン・牛乳 米・麦・バター・油・砂糖・じゃがいも 玉葱・人参・マッシュルーム水煮・グリーンピース・きゅうり・しめじ・ブロッコリー			
こんだて	6日	エネルギー ごはん 肉だんごケチャップあん ごま酢和え 中華スープ 牛乳	7日	エネルギー 食パン ジャム 星のコロッケ ひじきマリネサラダ 天の川のすまし汁 牛乳	8日	エネルギー ごはん 蒸しシューマイ ごぼうサラダ すまし汁 牛乳	9日	エネルギー キムタクごはん ミモザ和え なめこ汁 デザート 牛乳	10日	エネルギー ごはん ふりかけ もやしときゅうりのナムル わかめうどん 果物 牛乳
	エネルギー 721kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.7g 塩分 2.8g	エネルギー 722kcal たんぱく質 24.5g 脂質 28.0g 塩分 4.6g	エネルギー 748kcal たんぱく質 24.1g 脂質 22.8g 塩分 3.2g	エネルギー 736kcal たんぱく質 30.0g 脂質 21.3g 塩分 4.9g	エネルギー 762kcal たんぱく質 26.7g 脂質 13.9g 塩分 3.9g					
赤黄緑	油揚げ・牛乳 米・砂糖・ごま キャベツ・小松菜・人参・チンゲン菜・玉葱・えのき	ひじき・ツナ・油揚げ・昆布・牛乳 パン・油・砂糖・そうめん きゅうり・キャベツ・オクラ・玉葱・人参	ハム・木綿豆腐・わかめ・牛乳 米・サラダ油・ごま ごぼうサラダ・人参・きゅうり・えのき・ねぎ	豚肉・わかめ・ハム・卵・豆腐・みそ・牛乳 米・麦・ごま油・ごま・サラダ油・砂糖 白菜・大根・キャベツ・きゅうり・なめこ・ねぎ	ハム・鶏肉・わかめ・こんぶ・牛乳 米・ごま油・ごま・うどん もやし・きゅうり・玉葱・干し椎茸・人参・ねぎ・バナナ					
こんだて	13日	エネルギー ごはん 豆アジの唐揚げ トマトサラダ みそ汁 牛乳 おさかな給食の日	14日	エネルギー コッペパン チーズ 和風スパゲッティ 卵スープ 牛乳	15日	エネルギー ごはん 肉じゃが さざなみ和え デザート 牛乳	16日	エネルギー ピビンバ 中華和え 春雨スープ 牛乳	17日	エネルギー ごはん 大豆の五目煮 厚焼たまご キャベツのスープ 牛乳
	エネルギー 779kcal たんぱく質 27.8g 脂質 25.6g 塩分 3.8g	エネルギー 952kcal たんぱく質 36.4g 脂質 30.6g 塩分 6.1g	エネルギー 888kcal たんぱく質 22.9g 脂質 29.2g 塩分 1.9g	エネルギー 919kcal たんぱく質 32.2g 脂質 32.6g 塩分 3.3g	エネルギー 716kcal たんぱく質 28.2g 脂質 17.6g 塩分 3.1g					
赤黄緑	ツナ・わかめ・木綿豆腐・油揚げ・みそ・えのき・牛乳 米・油・砂糖・じゃがいも トマト・きゅうり・ねぎ	チーズ・ベーコン・卵・わかめ・木綿豆腐・牛乳 スパゲッティ・オリーブ油・バター・片栗粉 人参・ピーマン・しめじ・玉葱・たんにく・ねぎ・えのき	牛肉・昆布・牛乳 米・じゃがいも・油・砂糖 しょうが・人参・玉葱・ひんげん・キャベツ・きゅうり	合いびき肉・油揚げ・ベーコン・牛乳 米・麦・油・砂糖・ごま油・ごま・春雨 ぎんまい氷菓・しょうが・たんにく・小松菜・もやし・人参・キャベツ・きゅうり・干し椎茸・チンゲン	大豆・昆布・ちくわ・卵・牛乳 米・こんにゃく・砂糖 人参・ごぼう・キャベツ・しめじ・ブロッコリー					
こんだて	20日	エネルギー ごはん キャベツとひき肉の炒め物 豚汁 プリン 牛乳	21日	エネルギー 食パン ポイルウインナー パンキンサラダ 中華スープ オレンジ 牛乳	22日	エネルギー ごはん 魚のマリネ 金糸瓜の酢の物 ニラ玉スープ 牛乳	23日	海の日 	24日	スポーツの日
	エネルギー 799kcal たんぱく質 26.9g 脂質 22.1g 塩分 2.6g	エネルギー 616kcal たんぱく質 23.9g 脂質 28.1g 塩分 3.4g	エネルギー 765kcal たんぱく質 33.8g 脂質 20.5g 塩分 2.6g							
赤黄緑	豚肉・赤みそ・みそ・牛乳 米・油・砂糖・ごま油・片栗粉・じゃがいも・こんにゃく キャベツ・人参・もやし・玉葱・しょうが・たんにく・ねぎ	ウインナー・ツナ・ひじき・牛乳 パン がぼちや・ブロッコリー・玉葱・もやし・人参・干し椎茸・チンゲン菜・オレンジ	鮭・ハム・卵・牛乳 米・ごま・砂糖・片栗粉 ピーマン・玉葱・人参・金糸瓜・きゅうり・たらこ・えのき							
こんだて	27日	エネルギー ごはん チキンナゲット ナムル コンソメスープ 牛乳	28日	エネルギー コッペパン はちみつ&マーガリン 焼きそば レタススープ 牛乳	29日	エネルギー 冷やし中華 揚げぎょうざ フルーツヨーグルト 牛乳	30日	エネルギー ごはん チャプチェ コンソメスープ 果物 牛乳	31日	エネルギー ナン ターメリック風ごはん ドライカレー コールスローサラダ デザート 牛乳 終業式
	エネルギー 759kcal たんぱく質 22.8g 脂質 25.6g 塩分 2.5g	エネルギー 799kcal たんぱく質 32.2g 脂質 21.6g 塩分 5.9g	エネルギー 745kcal たんぱく質 27.9g 脂質 26.7g 塩分 2.7g	エネルギー 789kcal たんぱく質 21.0g 脂質 27.4g 塩分 2.3g	エネルギー 922kcal たんぱく質 32.8g 脂質 29.3g 塩分 4.1g					
赤黄緑	ベーコン・牛乳 米・油・ごま油・砂糖・ごま・じゃがいも もやし・人参・小松菜・玉葱・コーン	豚肉・あおのり・卵・牛乳 中華めん・パン・油 玉葱・人参・もやし・キャベツ・にら・レタス	ハム・ヨーグルト・豚肉・牛肉・牛乳 中華めん・油・ごま きゅうり・もやし・パン・もも・バナナ・みかん	牛肉・牛乳 米・砂糖・春雨・油・ごま油・ごま しょうが・たんにく・たけのこ水煮・人参・干し椎茸・チンゲン菜・白菜・キャベツ・ブロッコリー・しめじ・大根・ずいか	合いびき肉・牛乳 小麦粉・調合油 なす・玉葱・ピーマン・トマト・たんにく・キャベツ・人参・きゅうり・コーン					

※材料の都合により献立が変更する場合があります。