

給食予定こんだて表

門前東小学校

7月

※献立は変更になることがあります。

こんだて		アレルギー対応	使っている食品	1食あたりの栄養価	こんだて	アレルギー対応	使っている食品	1食あたりの栄養価
1 (木)	ミルク食パン りんごジャム	乳	食パン【小麦 乳】 りんごジャム(食物センイ)	エネルギー 670 kcal	ごはん ナゲット 12 もやしのナムル (月) 韓国風肉じゃが 牛乳		米 強化米 ナゲット(鶏肉 おから 砂糖 塩 パン粉 デソツ)油 もやし とうもろこし 人参 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 トマトソース じゃがいも 玉ねぎ こんにゃく ぶた肉 人参 しょうゆ 酒 砂糖 みりん コチュジャン ごま油 油	エネルギー 658 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.8 g カルシウム 269 mg 食塩相当量 2.2 g
	オムレツ	卵	オムレツ(卵 油 でん粉) トマトチャップ	たんぱく質 23.0 g				
	マゼドアンサラダ		じゃがいも きゅうり ロースハム【乳・卵なし】 ノイグドレツツグ 人参 とうもろこし 塩 こしょう	脂質 26.8 g				
	小菊かぼちゃと厚揚げのみそ汁		小菊かぼちゃ 厚揚げ 玉ねぎ ねぎ こんにゃく みそ かつおだし	カルシウム 432 mg				
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.2 g					
2 (金)	ごはん		米 強化米	エネルギー 628 kcal	枝豆とひじきのまぜごはん 魚フライ 13 コンソメ・ジュリアン (火) 牛乳		米 強化米 油揚げ 枝豆 ひじき佃煮 ごま 大麦 人参 淡口しょうゆ みりん 塩 魚フライ(たら類 パン粉 デソツ)油 かつおソース 大根 キャベツ 玉ねぎ ベーコン【乳・卵なし】 えのきたけ 人参 ガラスープ しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	エネルギー 637 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 22.3 g カルシウム 304 mg 食塩相当量 3.1 g
	シュウマイ		シュウマイ(玉ねぎ デソツ 豚肉 大豆 生姜 ごま油 小麦粉)	たんぱく質 21.4 g				
	ひじきの炒め煮		こんにゃく 人参 さやいんげん 大豆 さつま揚げ ひじき しょうゆ 砂糖 酒 油 みりん 和風だし	脂質 17.6 g				
	じゃがいものうま煮		じゃがいも 玉ねぎ こんにゃく 人参 ぶた肉 しょうゆ 酒 砂糖 みりん 油 和風だし	カルシウム 313 mg				
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.3 g					
5 (月)	麦飯		米 強化米 大麦	エネルギー 647 kcal	ごはん いか入りビーフン炒め 14 じゃがいもと油揚げのみそ汁 (水) バインゼリー 牛乳	いか	米 強化米 キャベツ いか もやし ビーフン 人参 にら 油 しょうゆ ごま油 生姜 中華スープ 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ みそ えのきたけ 油揚げ かつおだし ゼリー(バイン 砂糖)	エネルギー 604 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 279 mg 食塩相当量 1.5 g
	夏野菜ポークカレー		玉ねぎ じゃがいも ぶた肉 なす カレールウ(乳無し) トマト 人参 ガラスープ 油 かつおソース 赤ワイン 油 生姜 にんにく	たんぱく質 20.8 g				
	セサミサラダ		キャベツ ブロッコリー とうもろこし 酢 砂糖 ごま 油 濃口しょうゆ	脂質 23.1 g				
	キャンディチーズ	乳	チーズで鉄分	カルシウム 318 mg				
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g					
6 (火)	ごはん		米 強化米	エネルギー 608 kcal	米粉パン なすのミートソース焼き 15 ベーコンともやしのスープ (木) 牛乳		米粉パン(県産米粉 小麦粉 乳・大豆含む) 玉ねぎ ブロッコリー ぶた肉 マカロニ なす ぶなしめじ チーズ トマトチャップ トマト 大豆 油 ピザソース 小麦粉 赤ワイン 中濃ソース かつおソース 玉ねぎ もやし ベーコン【乳・卵なし】 人参 ねぎ ガラスープ しょうゆ 酒 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 623 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 22.5 g カルシウム 362 mg 食塩相当量 3.1 g
	野菜のかき揚げ		玉ねぎ 人参 ごぼう しゅんぎく 小麦粉 油	たんぱく質 20.0 g				
	おかか和え		もやし ほうれん草 人参 濃口しょうゆ 砂糖 かつお節	脂質 18.5 g				
	五目うどん汁		うどん とり肉 こまつな 人参 しょうゆ ねぎ 油揚げ 酒 かつおだし しいたけ 昆布だし 砂糖	カルシウム 294 mg				
牛乳	牛	牛乳	食塩相当量 1.8 g					
7 (水)	七たちらしずし	卵	米 強化米 人参 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油)油揚げ オクラ 砂糖 塩 酢 しょうゆ しいたけ みりん	エネルギー 637 kcal	ごはん 照り焼きチキン 16 切干大根のそぼろ炒め (金) わかめのみそ汁 牛乳 / 冷凍みかん		米 強化米 とり肉 油 しょうゆ 酒 砂糖 にんにく ぶた肉 人参 切干大根 油 しょうゆ 枝豆 砂糖 酒 みりん しいたけ 油揚げ みそ ねぎ わかめ かつおだし 和風だし 牛乳 / みかん	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 18.6 g カルシウム 313 mg 食塩相当量 2.1 g
	星のハンバーグ		ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 砂糖)トマトチャップ 砂糖 かつおソース	たんぱく質 20.3 g				
	コールスローサラダ		キャベツ カリフラワー とうもろこし ノイグドレツツグ 人参 塩 こしょう	脂質 21.3 g				
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも みそ かつおだし わかめ	カルシウム 375 mg				
牛乳 / セタゼリー	乳	牛乳 / ゼリー(砂糖 ブルベリー 酢) 寒天)	食塩相当量 2.4 g					
8 (木)	バターロール	乳	バターロール【小麦 乳 たまご 大豆】	エネルギー 635 kcal	(麦飯) 魚とたまごのそぼろ丼 19 野菜の和え物 (月) みそ汁 牛乳		米 強化米 大麦 たまご さば缶 枝豆 生姜 油 しょうゆ 砂糖 ごま油 酒 みりん もやし キャベツ 人参 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 中華スープ トマトソース じゃがいも 玉ねぎ みそ ほうれん草 油揚げ かつおだし 和風だし	エネルギー 623 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.8 g カルシウム 285 mg 食塩相当量 1.8 g
	かぼちゃコロッケ		コロッケ(かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ パン粉 小麦粉)油	たんぱく質 22.5 g				
	スパゲッティソテー		玉ねぎ スパゲッティ ほうれん草 ベーコン【乳・卵なし】 人参 とうもろこし 油 しょうゆ コンソメ にんにく 塩 こしょう	脂質 25.2 g				
	キャベツとたまごのスープ	卵	キャベツ たまご えのきたけ 人参 ガラスープ しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム 308 mg				
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.2 g					
9 (金)	ごはん		米 強化米	エネルギー 621 kcal	ナン ドライカレー 20 たこ焼き (火) ポテトサラダ 牛乳		ナン 冷凍 玉ねぎ ぶた肉 カレールウ(乳無し) 人参 大豆 油 赤ワイン 生姜 にんにく 小麦粉 たこ焼き(小麦粉 キャベツ たこ 卵 デソツ) 生姜 大豆)油 中濃ソース あおのり じゃがいも ブロッコリー ノイグドレツツグ 人参 塩 こしょう	エネルギー 644 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 30.7 g カルシウム 264 mg 食塩相当量 3.1 g
	アジのパン粉焼き	乳	あじ パン粉 オリーブ油 パルメザンチーズ にんにく 塩 パセリ こしょう	たんぱく質 27.7 g				
	糸かまのレモンサラダ		キャベツ きゅうり ノイグドレツツグ かまぼこ【乳卵無し】 赤ピーマン レモン果汁 塩 こしょう	脂質 19.2 g				
	みそ汁		じゃがいも とり肉 人参 みそ ねぎ かつおだし 和風だし	カルシウム 308 mg				
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.9 g					