

## 令和6年7月 こんだて表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品									小学校栄養価
		血や体をつくるもとになる食品			からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品		
		【赤色】			【緑色】				【黄色】		
		たんぱく質 1群	無機質 2群		カロテン 3群	ビタミン 4群		炭水化物 5群	脂肪 6群		
1日 (月)	牛乳 白飯 チンジャオロースー 粉ふき芋 春雨のスープ	ぶたにく とうふ	ベーコン 牛乳	ピーマン 赤ピーマン こまつな	たけのこ しめじ にんじん	しょうが	しょうが	しょうが	こめ さとう あぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら じゃがいも マーガリン	604 24.4 282	
2日 (火)	牛乳 夏野菜カレー 福神漬 ナタデココヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト	しょうが たまねぎ ふくしんづけ パイン モモ	にんにく	なす	こめ むぎ あぶら ナタデココ カレールウ	718 22.2 313		
3日 (水)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 小松菜の炒め物 ちゃんこ汁	ぶたにく とうふ ベーコン	うすあげ 牛乳 ししゃもてんぷら	にんじん こまつな	もやし しめじ ねぎ はくさい	しょうが	しょうが	こめ さとう あぶら ごまあぶら	587 24.5 416		
4日 (木)	牛乳 ミルクロール ミートボール グリーンサラダ クリームスープ	ミートボール	ベーコン 牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり	とうもろこし	ミルクロール じゃがいも さとう あぶら ホワイトルウ	629 25.7 352		
5日 (金)	牛乳 ちらし寿司 星のコロッケ 七夕汁 七夕ゼリー	えび とりにく	たまご 牛乳 あられふかし	にんじん	ほししいたけ たまねぎ	かんぴょう	えだまめ ねぎ	こめ さとう あぶら コロッケ なかにまなうどん たなばたゼリー	685 25.5 386		
8日 (月)	牛乳 白飯 春巻き ごま酢和え 五目うま煮	はるまき いか	ぶたにく 牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ	きゅうり	はくさい しょうが	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	646 22.8 301		
9日 (火)	牛乳 わかめごはん 豚肉のソースマリネ 野菜スープ	ぶたにく	ベーコン 牛乳 わかめ	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし	りんご	キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	597 25.1 288		
10日 (水)	牛乳 白飯 鯖の竜田揚げ 切干大根の炒め物 みそ汁	さば ぶたにく	みそ 牛乳 わかめ	にんじん いんげん	しょうが きりほしだいこん	たまねぎ	ねぎ	こめ でんぶん ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら	641 24.5 377		
11日 (木)	牛乳 白飯 冷やっこ 磯香和え 豚肉じゃが みかんクレープ	とうふ	ぶたにく 牛乳 のり	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ	たまねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも みかんクレープ	634 23.7 296			
12日 (金)	牛乳 白飯 ほっけの色付け もやし炒め 豆腐と青菜のみそ汁	ほっけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにく 牛乳 うすあげ みそ	にら こまつな にんじん	しょうが ねぎ	もやし	たまねぎ	こめ さとう あぶら でんぶん	604 26.7 356		
15日 (月)	<b>海の日</b>										
16日 (火)	牛乳 そぼろごはん さつまい すいか	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにく 牛乳 たまご つぶじょうだいず	こまつな にんじん	ねぎ すいか	ごぼう	しょうが	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	651 29.8 382		
17日 (水)	牛乳 ナン キーマカレー トマトとレタスと卵のスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにく たまご	ぶたにく 牛乳 ベーコン フローズンヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	しょうが	セロリー レタス	ナン さとう でんぶん あぶら	568 26.7 379		

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています。

今月の平均食塩相当量 小2.3g