

* 7月のこんだて予定表 *

小木中学校

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量	
				1日		2日		3日		
こんだて名	エネルギー kcal Pたんぱく質 F: 脂質 食塩			ピビンバ ぎゅうじゅう牛乳 わかめスープ あんじん 杏仁フルーツ	エネルギー 849kcal P: 31.0g F: 23.5g 食塩: 3.5g	コッペパン ぎゅうじゅう牛乳 スパゲティミートソース レッドオニオンのサラダ	エネルギー 753kcal P: 31.8g F: 24.0g 食塩: 2.7g	せきはん 赤飯 ぎゅうじゅう牛乳 わかどり 若鶏のごまからめ かおりあえ めった汁	エネルギー 835kcal P: 31.9g F: 27.1g 食塩: 3.1g	
熱や力の元になる食品				ごはん 白麦 さとう 油 ごま		パン スパゲティ オリーブ油 油		ごはん 米粉 じゃがいも こんにやく 油 ごま		
体をつくる食品				ぶた肉 大豆 油あげ 絹ごしとうふ わかめ 牛乳		ぶた肉 大豆 チーズ 牛乳		とり肉 ぶた肉 焼とうふ 小豆 牛乳		
体の調子を整える食品				にんじん こまつな しょうが にんにく もやし えのきだけ 玉ねぎ バイン缶 みかん缶 もも缶		にんじん トマト ブロッコリー しょうが にんにく 玉ねぎ なす スズキーニ キャベツ コーン		にんじん しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう だいこん ねぎ		
6日		7日 七夕		8日		9日		10日 納豆の日		
ごはん ぎゅうじゅう牛乳 チンジャオロース とうふ 豆腐とえのきのスープ	エネルギー 754kcal P: 27.0g F: 22.3g 食塩: 3.1g	ちぎゅうじゅう牛乳 星のコロッケ ミニトマト たなばた 七夕そうめん たなばた 七夕デザート	エネルギー 886kcal P: 26.4g F: 25.0g 食塩: 4.1g	ごはん ぎゅうじゅう牛乳 ポークビーンズ ひじきのマリネ フルーツ	エネルギー 817kcal P: 27.3g F: 20.9g 食塩: 1.7g	ごはん・牛乳 とびうおフライ タルタルソースがけ ポイル野菜 かぼちゃのみそ汁	エネルギー 829kcal P: 33.5g F: 26.3g 食塩: 2.5g	ごはん ぎゅうじゅう牛乳 れい 冷しゃぶサラダ にく なつとう 肉みそ納豆 ごもく 五目スープ	エネルギー 766kcal P: 31.8g F: 21.5g 食塩: 3.3g	
ごはん かたくり粉 油		ごはん さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 豚脂 そうめん でん粉		ごはん じゃがいも さとう オリーブ油 油 ごま		ごはん 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 油		ごはん さとう 油 ごま		
ぶた肉 絹ごしとうふ わかめ 牛乳		油あげ たまご とり肉 ぶた肉 なた 牛乳		ぶた肉 ベーコン ハム ひじき 牛乳		とびうお開き たまご 油あげ 牛乳		ぶた肉 納豆 牛乳		
にんじん ピーマン 玉ねぎ たけのこ しょうが えのきだけ もやし		にんじん ミニトマト オクラ かんぴょう しいたけ 玉ねぎ		にんじん 玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり コーン パナナ		パセリ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ ねぎ		にんじん チンゲン菜 キャベツ きゅうり もやし ねぎ コーン 玉ねぎ しいたけ		
13日		14日		15日		16日		17日 おさかな給食「豆あじ」		
ごはん ぎゅうじゅう牛乳 とうふ 豆腐の中華煮 きゅうりの中華あえ フルーツ	エネルギー 778kcal P: 32.0g F: 22.5g 食塩: 2.5g	ごはん ぎゅうじゅう牛乳 タンドリーチキン えだまめ 枝豆サラダ チンゲン菜のスープ	エネルギー 799kcal P: 31.4g F: 24.2g 食塩: 2.4g	ごはん ぎゅうじゅう牛乳 スペイン風オムレツ ラタトゥイユ パスタスープ	エネルギー 764kcal P: 26.1g F: 21.7g 食塩: 2.6g	コッペパン ぎゅうじゅう牛乳 ひ 冷やし中華 はるまき 春巻 ブロッコリーのおかかあえ	エネルギー 754kcal P: 30.2g F: 27.2g 食塩: 4.9g	ごはん ぎゅうじゅう牛乳 まめ 豆あじの南蛮づけ ホロホロあえ なめこ汁	エネルギー 713kcal P: 23.8g F: 20.9g 食塩: 2.7g	
ごはん さとう かたくり粉 油 ごま油 ごま		ごはん 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも 油 マヨネーズ		ごはん フライドポテト かたくり粉 さとう スパゲティ 油 オリーブ油		パン 中華めん はるさめ 小麦粉 油 ポークオイル ごま		ごはん かたくり粉 さとう 油		
とうふ ぶた肉 牛乳		とり肉 ハム 絹ごしとうふ ヨーグルト 牛乳		たまご とり肉 ベーコン ぶた肉 牛乳		ぶた肉 ハム たまご かつお節 ひじき 牛乳		豆あじ たまご とうふ 牛乳		
にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ はくさい きゅうり みかん		にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり しいたけ コーン		にんじん ほうれん草 トマト パセリ なす 玉ねぎ パプリカ スズキーニ もやし しめじ		にんじん ブロッコリー きゅうり もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが		にんじん こまつな パプリカ 玉ねぎ キャベツ なめこ ねぎ		
20日		21日		22日	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>今月予定している地場産物は… 玉ねぎ きゅうり、スズキーニ、 トマト、なす、ピーマン、しいたけ、 小玉すいか、じゃがいも、大豆、 小豆、お米、米粉、豆あじ、さば、 とびうお です。</p> <p>今月のおさかな給食は、「あじ」 です。17日に予定しています。</p> </div>					
ごはん ぎゅうじゅう牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひじきの炒り煮	エネルギー 837kcal P: 27.4g F: 24.2g 食塩: 1.9g	ごはん ぎゅうじゅう牛乳 ちくわのかば焼き風 もやしときゅうりの甘酢あえ とうがん 冬瓜のみそ汁	エネルギー 802kcal P: 28.4g F: 21.3g 食塩: 3.2g	おやこ 親子どん ぎゅうじゅう牛乳 しらすあえ みそ汁						エネルギー 778kcal P: 34.3g F: 20.1g 食塩: 3.1g
ごはん じゃがいも さとう 油		ごはん 小麦粉 さとう 油 ごま		ごはん 白麦 さとう じゃがいも 油 ごま						
ぶた肉 厚揚げ 大豆 油揚げ ひじき 牛乳		ちくわ たまご 油揚げ いか とうふ 牛乳		とり肉 かまぼこ たまご 油あげ わかめ しらすぼし 牛乳						
にんじん いんげん 玉ねぎ グリンピース しいたけ しょうが		にんじん こまつな オクラ もやし 冬瓜 しいたけ		にんじん こまつな チンゲン菜 しいたけ 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし						
27日		28日		29日		30日		31日		
ごはん ぎゅうじゅう牛乳 煮込みハンバーグ レタスと卵のスープ フルーツ	エネルギー 795kcal P: 29.9g F: 23.2g 食塩: 3.1g	ごはん ぎゅうじゅう牛乳 魚のレモンソース ジャーマンポテト みそ汁	エネルギー 883kcal P: 32.4g F: 31.2g 食塩: 2.4g	やきふた 焼豚チャーハン ぎゅうじゅう牛乳 パンパンジー風サラダ こまつな 小松菜のスープ	エネルギー 704kcal P: 29.1g F: 19.7g 食塩: 3.5g	クロワッサン ぎゅうじゅう牛乳 ひ 冷やしうどん かみかみサラダ	エネルギー 684kcal P: 25.5g F: 27.2g 食塩: 3.3g	なつやすい 夏野菜カレー ぎゅうじゅう牛乳 フルーツカクテル	エネルギー 979kcal P: 28.5g F: 26.3g 食塩: 3.1g	
ごはん かたくり粉 豚脂 油 でん粉 米粉 さとう		ごはん かたくり粉 さとう じゃがいも 油 バター		ごはん 白麦 さとう 油 マヨネーズ ごま油 ごま		パン うどん マヨネーズ		ごはん 白麦 じゃがいも さとう 油		
ぶた肉 とり肉 たまご 絹ごしとうふ 牛乳		さば切身 ベーコン 厚揚げ 牛乳		焼豚 とり肉 絹ごしとうふ 牛乳		油あげ とり肉 さきいか 牛乳		ぶた肉 チーズ 牛乳		
にんじん パセリ 玉ねぎ エリンギ きくらげ レタス 小玉すいか		にんじん こまつな しょうが レモン 玉ねぎ コーン もやし しいたけ		にんじん ピーマン こまつな 玉ねぎ たけのこ コーン しいたけ もやし きゅうり		にんじん ほうれん草 しいたけ ごぼう きゅうり コーン		かぼちゃ にんじん 玉ねぎ スズキーニ しょうが にんにく なす バイン缶 みかん缶 もも缶		

☆こんだては、材料や行事などの都合でかわることがあります。

