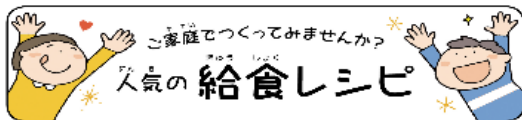


# \* 7月の献立予定表 \*

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量	
<b>こんだて名</b> エネルギー kcal P:たんぱく質 F: 脂質 食塩:		中学生の食事摂取基準は… エネルギー 830Kcal たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20% 脂質 摂取エネルギー量の20%~30% 食塩 2.5g未満		<div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>・ 今月予定している地場産物は…              「玉ねぎ きゅうり、ピーマン、ミニトマト、スッキーニ、じゃがいも、しいたけ、とびうお、米」です。</p> <p>・ 今月のおさかな給食は、「とびうお」です。              19日(水)を予定しています。</p> <p>・ 7日は、七夕給食です。</p> </div>						
熱や力の元になる食品 体をつくる食品 体の調子を整える食品										
3日		4日		5日		6日		7日 七夕給食		
カレーライス 牛乳 マゼドアンサラダ	エネルギー 815kcal P: 28.0g F: 24.9g 食塩: 2.7g	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ ゴーヤチャンプルー みそ汁	エネルギー 846kcal P: 39.7g F: 30.7g 食塩: 2.2g	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め きゅうりの中華づけ フルーツ	エネルギー 726kcal P: 28.5g F: 20.6g 食塩: 1.6g	ゆかりごはん 牛乳 くるま麩の卵とじ こんにやく金平	エネルギー 768kcal P: 31.2g F: 19.1g 食塩: 3.0g	散らしずし、牛乳 星のハンバーグ ミニトマト 七夕そうめん 天の川ゼリー	エネルギー 943kcal P: 33.8g F: 30.1g 食塩: 4.5g	
ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ さとう 油 大豆バター ふた肉 チーズ ハム 牛乳	ごはん 白麦 さとう かつくり粉 小麦粉 さとう 油 大豆バター 小麦粉 コーンフラワー こんにやく 油 ごま	ごはん さとう 油 ごま油 ごま ふた肉 厚揚げ 牛乳	ごはん さとう 油 ごま油 ごま 油揚げ とりひき肉 大豆ミンチ ぎゅう肉 牛乳	ごはん くるま麩 じゃがいも さとう つきこんにやく 油 ごま ごま油	ごはん そうめん さとう 天の川ゼリー 油 油揚げ 錦糸卵 かまぼこ 牛乳	にんじん トマト缶 玉ねぎ りんご コーン しょうが にんにく キャベツ きゅうり	にんじん ほうれん草 にんにく ゴーヤ 玉ねぎ えのきだけ	ピーマン にんじん しょうが キャベツ もやし しいたけ たけのこ きゅうり パナナ	にんじん いんげん ピーマン 玉ねぎ しいたけ ごぼう	にんじん ミニトマト オクラ かんぴょう えだまめ しいたけ しょうが
10日 納豆の日給食		11日		12日		13日		14日		
ごはん 牛乳 豚肉のコロッケ チーズ納豆 豚汁	エネルギー 861kcal P: 31.9g F: 30.2g 食塩: 2.4g	ジャンバラヤ 牛乳 ごまじやサラダ 卵スープ	エネルギー 713kcal P: 24.6g F: 25.2g 食塩: 3.8g	ごはん 牛乳 冬瓜のそぼろあんかけ 焼肉サラダ	エネルギー 736kcal P: 28.6g F: 24.2g 食塩: 2.0g	コッペパン 牛乳 冷やし中華 杏仁フルーツ	エネルギー 781kcal P: 27.4g F: 21.9g 食塩: 4.9g	ごはん 牛乳 さばのマリネ 大豆の磯煮 みそ汁	エネルギー 824kcal P: 31.4g F: 29.3g 食塩: 2.2g	
ごはん じゃがいも マッシュポテト パン粉 小麦粉 コーンフラワー こんにやく 油 ごま ふた肉 焼どうふ なつとう チーズ 牛乳 こまつな にんじん 玉ねぎ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 白麦 さとう かつくり粉 油 大豆バター ごま ウインナー ベーコン たまご わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 にんじん ピーマン ほうれん草 トマト缶 玉ねぎ パプリカ にんにく セロリ キャベツ きゅうり コーン きくらげ	ごはん かつくり粉 さとう 油 ごま油 ごま 油揚げ とりひき肉 大豆ミンチ ぎゅう肉 牛乳 にんじん とうがん しょうが にんにく えのきだけ キャベツ きゅうり だいこん	コッペパン 中華めん さとう ごま ハム 錦糸卵 牛乳 にんじん もやし きゅうり バイン缶 もも缶 みかん缶	ごはん だん粉 さとう こんにやく 油 さば切身 大豆 油揚げ ひじき 牛乳 にんじん ピーマン かぼちゃ こまつな 玉ねぎ ごぼう しめじ						
17日		18日		19日 おさかな給食「とびうお」		20日				
	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 かみかみサラダ フルーツ	エネルギー 835kcal P: 28.3g F: 23.9g 食塩: 1.5g	ごはん、牛乳 とびうおフライ タルタルソース ポイル野菜 もやしのみそ汁	エネルギー 790kcal P: 34.9g F: 26.5g 食塩: 2.1g	夏野菜カレー 牛乳 ヨーグルトあえ	エネルギー 926kcal P: 28.7g F: 27.2g 食塩: 2.4g	ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ 油 ふた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト スッキーニ なす 玉ねぎ しょうが にんにく りんご バイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ モロ		

☆献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。



材料 (3・4年生1人分)

- ひきわり納豆 20g
- 小松菜 40g
- ダイスカットチーズ 15g
- 濃口しょうゆ 3g
- みりん 1.5g

## チーズ納豆

作り方

- ①小松菜は細かく切ってゆで、水冷する。
- ②①の水気をしぼり、ひきわり納豆とチーズを加え、調味料で混ぜ合わせる。

