

こんだてよてい 7月

正院小学校



月	火	水	木	金
1 588kcal 25.4g 15.0g 2.2g ・麦ごはん ・牛乳 ・高野豆腐の卵とじ ・ゆかり和え ・のりの佃煮	2 681kcal 27.7g 22.6g 2.3g ・麦ごはん ・牛乳 ・魚のマリネ ・南瓜サラダ ・すまし汁	3 657kcal 25.6g 17.4g 1.9g ・麦ごはん ・牛乳 ・とりじゃが ・きんぴらごぼう	4 706kcal 27.6g 22.5g 3.1g ・焼豚チャーハン ・牛乳 ・コールスローサラダ ・夏野菜のスープ	5 809kcal 25.3g 22.0g 3.4g ・麦ごはん ・牛乳 ・トマトと鶏肉のゴマ揚げサラダ ・ひやむぎ ・キラキラデザート  トマトの日
8 691kcal 26.4g 20.8g 1.9g ・麦ごはん ・牛乳 ・枝豆しゅうまい ・じゃが芋のシャキシャキ炒め ・コーンスープ	9 663kcal 24.1g 23.6g 2.7g ・キムタクごはん ・牛乳 ・ミモザサラダ ・とろみスープ	10 671kcal 27.6g 22.5g 3.2g ・梅ごはん ・牛乳 ・いわしのみそ煮 ・切干大根サラダ ・すまし汁	11 624kcal 26.8g 19.3g 2.0g ・麦ごはん ・牛乳 ・麻婆豆腐 ・ブリッコリーの中華サラダ	12 786kcal 21.9g 23.3g 3.5g ・北本トマトカレー風 ・牛乳 ・フルーツサラダ ・菊水漬  東京オリンピック 味めぐり献立 ～埼玉県～
15 	16 640kcal 25.0g 20.7g 2.5g ・ひじきごはん ・牛乳 ・マカロニサラダ ・みそ汁	17 695kcal 25.8g 21.0g 3.1g ・青菜ごはん ・牛乳 ・夏野菜のスパゲティ ・わかめスープ	18 690kcal 25.8g 22.9g 1.8g ・麦ごはん ・牛乳 ・かぼちゃと豚肉のごまからめ ・スティックきゅうり ・酸辣湯  かぼちゃの日	19 712kcal 29.0g 18.0g 2.8g ・麦ごはん ・牛乳 ・冷やしうどん ・豚肉となすのキムチ炒め ・すいか

☆こんだては食材の都合などにより、変更になる場合があります。

☆数字は、エネルギー量、たんぱく質量、脂質量、塩分量の順に記載しています。

