

# 7月 よていこんだて

日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I初† - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	水	麦ごはん,牛乳,厚揚げと野菜のみそ炒め,白玉入りすまし汁	牛乳,ぶた肉,厚揚げ,油揚げ,こんぶ	学校給食米,おおむぎ,油,さとう,白玉	たまねぎ,たけのこ,干しいたけ,にんじん,チンゲンサイ,こまつな,だいこん	632	24.7	18.9	2.1
2	木	麦ごはん,牛乳,カップエッグ,ドレッシングあえ,ブロッコリーのスープ	牛乳,☆たまご,☆ウインナー,チーズ,☆ハム	学校給食米,おおむぎ,油,さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,たまねぎ,しめじ,ブロッコリー	625	25.6	23.2	2.4
3	金	麦ごはん,牛乳,ごまあえ,わかめうどん,おかかふりかけ	牛乳,とり肉,わかめ	学校給食米,おおむぎ,ごま,さとう,うどん	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,たまねぎ,ねぎ	682	22.8	10.8	4.6
6	月	麦ごはん,牛乳,豚肉となすのキムチ炒め,ワンタンスープ	牛乳,ぶた肉,わかめ	学校給食米,おおむぎ,油,さとう,こむぎこ	なす,ピーマン,にんじん,たけのこ,もやし,キムチ,チンゲンサイ,コーン,たまねぎ,しょうが	588	24.3	15.7	2.6
7	火	麦ごはん,牛乳,星のコロッケ,トマトとツナの和えもの,七夕そうめん汁,七夕ゼリー	牛乳,ツナ,わかめ,とり肉,ぶた肉	学校給食米,おおむぎ,じゃがいも,パン粉,こむぎこ,油,さとう,ひやむぎ	トマト,きゅうり,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,オクラ	691	19.1	19.8	3.6
七夕こんだて、トマトの日									
8	水	麦ごはん,牛乳,トビウオのフライ,ゆかり和え,沢煮椀	牛乳,とびうお,☆たまご,ぶた肉	学校給食米,おおむぎ,こむぎこ,パン粉,油	キャベツ,きゅうり,にんじん,しそ,ごぼう,たけのこ,えのき,みつば	608	28.6	16.4	1.9
9	木	麦ごはん,牛乳,フーチャンプルー,もずくのみそ汁,冷凍パイ	牛乳,☆たまご,ぶた肉,かつお節,もずく,豆腐	学校給食米,おおむぎ,車ぶ,油	キャベツ,にんじん,もやし,にら,えのき,ねぎ,パイ	600	27.9	16.7	2.7
10	金	コッペパン,牛乳,夏野菜のナポリタン,コンソメスープ	牛乳,ウインナー,チーズ	コッペパン,マカロニ,油,バター,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ピーマン,ズッキーニ,なす,コーン,トマト,しめじ,ブロッコリー	526	19.2	21.4	3.9
13	月	麦ごはん,牛乳,春巻き,チンジャオロース,中華スープ	牛乳,ぶた肉,ぎゅう肉,豆腐,わかめ	学校給食米,おおむぎ,こむぎこ,はるさめ,油,さとう	キャベツ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ピーマン,黄パプリカ,赤パプリカ,しょうが,にんにく,ねぎ,えのき,コーン	672	24.5	22.9	2.1
14	火	カレーピラフ,牛乳,いかの甘酢サラダ,コンソメスープ	とり肉,牛乳,★いか	学校給食米,おおむぎ,バター,油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,コーン,キャベツ,しめじ,ブロッコリー,もやし	572	22.7	14.4	3.1
いか給食									
15	水	麦ごはん,牛乳,あじフライ,金時草のごま酢和え,豚汁	牛乳,まあじ,ぶた肉,豆腐	学校給食米,おおむぎ,油,ごま,さとう	キャベツ,こまつな,もやし,コーン,だいこん,にんじん,ごぼう,ぶなしめじ,根深ねぎ	647	25.6	20.0	1.8
金時草の日									
16	木	麦ごはん,牛乳,かぼちゃひき肉フライ,切干大根の煮付け,みそ汁	牛乳,さつま揚げ,わかめ,油揚げ	学校給食米,おおむぎ,油,さとう,じゃがいも	切干しだいこん,にんじん,さやいんげん,たまねぎ	620	18.3	18.0	2.2
17	金	麦ごはん,牛乳,豚肉のしょうがいため,みそ汁,バナナ	牛乳,ぶた肉,豆腐	学校給食米,おおむぎ,油,さとう,じゃがいも	キャベツ,にんじん,もやし,たまねぎ,ピーマン,えのきたけ,こまつな,バナナ	625	24.2	14.9	1.6
20	月	麦ごはん,牛乳,チャブチェ,冬瓜の中華スープ	牛乳,ぶた肉,☆たまご	学校給食米,おおむぎ,さとう,はるさめ,油,ごま	にんにく,たけのこ,にんじん,干しいたけ,チンゲンサイ,とうがん,たまねぎ	625	21.9	15.0	2.1
21	火	しらす入り梅ごはん,牛乳,焼肉サラダ,すまし汁	しらす干し,牛乳,ぎゅう肉,豆腐,わかめ	学校給食米,おおむぎ,油,ごま,さとう	梅干し,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん,しめじ,たまねぎ,ねぎ,バナナ	620	23.7	16.0	2.8
22	水	麦ごはん,牛乳,豆さばの唐揚げ,あっさり漬け,かぼちゃのみそ汁	牛乳,さば,油揚げ	学校給食米,おおむぎ,油	きゅうり,キャベツ,にんじん,たまねぎ,えのき,かぼちゃ	613	22.7	21.2	1.7
27	月	麦ごはん,牛乳,さわやか和え,そぼろ肉じゃが	牛乳,☆ハム,わかめ,ぎゅう肉,ぶた肉	学校給食米,おおむぎ,油,さとう,じゃがいも,こんにゃく	もやし,キャベツ,きゅうり,えだまめ,しょうが,にんじん,たまねぎ,さやいんげん	596	20.0	16.0	1.9
28	火	ジャンバラヤ,牛乳,枝豆サラダ,野菜スープ	とり肉,チーズ,牛乳,☆ハム,ひじき	学校給食米,おおむぎ,油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,コーン,トマト,きゅうり,キャベツ,えだまめ,しめじ,はくさい	585	22.6	16.2	3.0
29	水	麦ごはん,牛乳,じゃこサラダ,親子煮,さくらんぼゼリー	牛乳,しらす干し,ちくわ,とり肉,☆たまご	学校給食米,おおむぎ,油,さとう,じゃがいも,車ぶ	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,ねぎ,干しいたけ	668	26.9	14.9	2.7
30	木	麦ごはん,牛乳,鶏肉の竜田揚げ,切干大根の和えもの,みそ汁	牛乳,とり肉,わかめ,ツナ	学校給食米,おおむぎ,かたくりこ,油,さとう	にんにく,切干しだいこん,きゅうり,にんじん,たまねぎ,しめじ,こまつな	687	25.4	24.8	2.5
31	金	夏野菜カレー,牛乳,福神漬,すいか	ぶた肉,牛乳	学校給食米,おおむぎ,じゃがいも,油	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,なす,ピーマン,赤パプリカ,しょうが,にんにく,すりおろしりんご,だいこん,きゅうり,れんこん,すいか	723	22.1	21.0	3.1

※ 栄養価は中学年の量です