

7月 予定献立表

柳田小学校

日付	料理名	血や肉をつくるもの 赤色のなかま	力になるもの 黄色のなかま	体の調子をととのえるもの 緑色のなかま	エネルギー Kcal	たんぱく g	脂質 g	食塩相当量 g
3日(月)	カレーピラフ マカロニスープ ヨーグルトあえ 牛乳	牛乳 ベーコン ぶた肉	ごはん マカロニ バター 生クリーム カレールウ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ チンゲンサイ バナナ もも パイナップル みかん	672	19.9	21.5	3.0
4日(火)	肉みそ丼 トマトとレタスのたまごスープ 即席漬け 牛乳	牛乳 ベーコン ぶた肉 こんぶ たまご	ごはん さとう あぶら かたくり粉	にんじん もやし こまつな しょうが にんにく キャベツ きゅうり トマト レタス	725	29.4	24.1	2.9
5日(水)	ごはん いわしの竜田揚げ 五目豆 豚汁 牛乳	牛乳 いわし 大豆 あぶらあげ ひじき とうふ ぶた肉	ごはん こんにゃく さつまいも あぶら さとう	れんこん にんじん だいこん ごぼう ねぎ	781	30.9	32.6	1.8
6日(木)	食パン グラタン ゆでブロッコリー 野菜スープ ジャム&マーガリン 牛乳	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	パン じゃがいも マカロニ 小麦粉 バター いちごジャム&マーガリン	たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ にんじん もやし	630	26.4	25.0	3.1
7日(金)	そばろちらし そうめん汁 きゅうりのこんぶあえ 七夕ゼリー 牛乳	牛乳 ぶた肉 たまご こんぶ	ごはん そうめん さとう あぶら ごま	にんじん えだまめ しいたけ オクラ ねぎ きゅうり	691	23.9	18.4	3.4
10日(月)	とうもろこしごはん 春巻き 野菜のピリ辛あえ みそ汁 牛乳	牛乳 ぶた肉	ごはん おつゆふ ごま さとう あぶら	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん もやし えのき ねぎ	616	17.3	18.2	2.3
11日(火)	ごはん マーボ豆腐 ひじきサラダ フルーツ 牛乳	牛乳 とうふ ぶた肉 ひじき	ごはん さとう あぶら かたくり粉	にんにく しょうが たまねぎ なら にんじん たけのこ しいたけ オレンジ	629	26.7	21.6	3.2
12日(水)	わかめごはん とり肉の塩こうじ焼き 切干大根の含め煮 けんちん汁 牛乳	牛乳 わかめ とり肉 あぶらあげ とうふ	ごはん こんにゃく さといも	きりぼしだいこん にんじん いんげん だいこん ねぎ	668	28.4	24.5	3.2
13日(木)	ナン キーマカレー ごぼうサラダ 冷凍みかん 牛乳	牛乳 ぶた肉	ナン じゃがいも ごま カレールウ さとう あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう きゅうり みかん	633	25.3	28.3	2.8
14日(金)	ごはん メンチカツ なすの肉みそ炒め みそ汁 牛乳	牛乳 ぶた肉 わかめ	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくり粉	なす たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	698	22.7	27.6	2.3
17日(月)	海の日							
18日(火)	夏野菜カレー カクテルゼリー 牛乳	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも カレールウ さとう	たまねぎ なす かぼちゃ にんにく しょうが バナナ もも パイナップル	712	19.8	18.7	2.8
19日(水)	ゆかりごはん あごフライ ひじきの炒り豆腐 すまし汁 牛乳	牛乳 とびうお ひじき とうふ あぶらあげ	ごはん おつゆふ さとう あぶら	にんじん えだまめ えのき ねぎ ゆかり	668	30.9	19.2	2.6
20日(木)	レモントースト 野菜チャウダー ツナサラダ ヨーグルト 牛乳	牛乳 ツナ ベーコン ヨーグルト	パン じゃがいも はちみつ バター グラニュー糖 さとう かたくり粉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ ブロッコリー	689	24.7	25.4	2.9

*都合により献立が変わる場合があります。



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

