

7月がつのこんだて

日	主食	飲み物	おかず	黄のしょくひん (熱や力の元になる)	赤のしょくひん (血や肉になる)	緑のしょくひん (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	かきあげどん	ぎゅう にゅう	とうがんのスープ	こめ むぎ さつまいも こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく かつおぶし	たまねぎ ごぼう にんじん とうがん えのきたけ こまつな	608 kcal 22.7 g 17.9 g 1.7 g
2 木	なかよし班給食 てりやきチキンサンド	アシド ミルク	ジャーマンポテト あげしゅうまい	コッペパン さとう かたくりこ はちみつ じゃがいも バター あぶら	アシドミルク とりにく ベーコン ガルバングリッツ しゅうまい	キャベツ たまねぎ パセリ にんにく にんじん とうもろこし	736 kcal 28.1 g 31.2 g 2.4 g
3 金	むぎごはん	ぎゅう にゅう	さかなのあまずづけ なつやさいのとんじる	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ かつおぶし さばぶし みそ	たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ ごぼう とうがん ねぎ さやいんげん	627 kcal 28.8 g 23.7 g 1.9 g
6 月	タコライス	ぎゅう にゅう	レタスとトマトのスープ	こめ むぎ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ガルバングリッツ こなチーズ ベーコン たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし ほうれんそう トマト レタス	574 kcal 22.1 g 18.4 g 2.0 g
7 火	ひやしちゅうか	ぎゅう にゅう	チーズぎょうざ たなばたゼリー	ラーメン ごま さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら	ぎゅうにゅう ハム プロセスチーズ	とうもろこし もやし きゅうり にんじん たなばたゼリー	581 kcal 25.6 g 22.1 g 2.8 g
8 水	キムタクごはん	ぎゅう にゅう	にくだんごのスープ	こめ むぎ ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさいキムチ たくあん にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ たまねぎ	522 kcal 22.1 g 17.8 g 2.0 g
9 木	ソフトフランスパン	ぎゅう にゅう	とりのクラッカーあげ ABCスープ	ソフトフランスパン こむぎこ ソーダクラッカー あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	621 kcal 22.6 g 24.0 g 1.3 g
10 金	マーボーどん	ぎゅう にゅう	にらたまスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ にら キャベツ	621 kcal 26.5 g 19.4 g 1.8 g
13 月	なつやさいカレー	ぎゅう にゅう	だいこんサラダ すいか	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	なす かぼちゃ トマト たまねぎ にんにく にんじん だいこん もやし こまつな すいか	563 kcal 24.4 g 13.8 g 2.5 g

*天候や学校行事等により、献立変更をする場合がありますので、ご了承ください。

