

7月分こんだてひょう



日(曜)	こんだて			栄養価			
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	き	あか	みどり	
				はたらく力や たいおんの もとなるもの	ち・にく・ほね・は など体のもとに なるもの	びょうきをふせぎ からだのちょうしを ととのえるもの	3.4年生の エネルギー Kcal 蛋白質g
1(金)	ソイどん 		むしとうもろこし みそしる	こめ こむぎこ あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう だいたす あぶらあげ ぶたにく わかめ ベーコン とうふ	えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん ながねぎ	614 25.6
4(月)	チキンライス 		ホキのバジルソースフライ こまつなとわかめのサラダ れいとうみかん	こめ あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう とりにく ホキ わかめ	にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース こまつな キャベツ とうもろこし トマト	570 23.8
5(火)	はくはん 		にくじゃが こますあえ てづくりふりかけ	こめ あぶら さとう こま じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし	587 23.1
6(水)	ジャージャーうどん 		えだまめフリッター ナムル	じごなうどん あぶら さとう こま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ながねぎ グリーンピース もやし こまつな えだまめ	733 27.4
7(木)	わかめごはん 		ほしがたわふうハンバーグ たなばたじる てづくりたなばたゼリー	こめ あぶら さとう むぎ ふ そうめん ナタデココ でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ にんじん だいこん こまつな もも	640 24.3
8(金)	パインパン 		マヒマヒフライ ポーチューギー・ビーンふうスープ ロミロミサラダ	パインパン ばんこ じゃがいも レッドキドニー さとう	ぎゅうにゅう マヒマヒ(シラ) ベーコン ウィンナー ツナ だいたす	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト パセリ きゅうり キャベツ えだまめ とうもろこし あかピーマン パイナップル	743 28.4
11(月)	やきにくチャーハン 		ししゃもフライ とうがんスープ	こめ あぶら ばんこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とりにく ベーコン	にんじん にんにく しょうが ながねぎ こまつな とうがん だいこん とうもろこし しいたけ	610 25.2
12(火)	くろパン 		オムレツの パーベキューソースがけ ラピオリスープ こんにゃくサラダ	くろパン あぶら じゃがいも さとう こま こんにゃく	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんにく トマト キャベツ にんじん こまつな だいこん きゅうり とうもろこし りんご	616 22.1
13(水)	シューシー 		グルクンのからあげ にんじんシリシリ すいか	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく グルクン こんぶ たまご さつまあげ ツナ	しいたけ いら にんじん さやえんどう すいか	592 26.2
14(木)	なすとトマトの スパゲッティ 		だいたすとなつやさいのからあげ ヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいたす ヨーグルト	なす たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく にがうり かぼちゃ	679 26.8
15(金)	はくはん 		なつやさいカレー てづくりふくじんづけ ☆セレクトデザート	こめ あぶら むぎ じゃがいも さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	かぼちゃ にんにく なす りんご たまねぎ にんじん トマト ピーマン きゅうり れんこん しょうが セロリ だいこん アセロラ ブルーベリー	713 23.2

～セレクトデザートの内容～ ☆栄養を考慮して選んだデザートが食べられます！

①こめこの

ブルーベリータルト



～体のエネルギーになる黄色のパワー～

②とうにゅう

かぼちゃプリン



～体を作る赤色のパワー～

③アセロラゼリー



～体の調子を整えるのパワー～

※5年生のみ12日にセレクト給食を実施します。 ※献立は、都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

《今月の献立から》★★★★★★★★★★★★★★★★

- ◆7日…手作り七夕ゼリー
(七夕の日は、ももや星形ナタデココを入れた水色と透明の二層ゼリーを給食室で手作りします♪)
- ◆8日…ポーチューギー・ビーン風スープ
(ハワイで食べられているトマトベースのスープです。ポーチューギーというソーセージとキドニービーンズなどの豆を入れて作ることからポーチューギー・ビーンスープという料理名がついています。給食では、食べやすいようにアレンジして作ります。)
- ◆13日…シューシー
(シューシーは、沖縄県の言葉で炊き込みご飯を意味します。給食では、豚肉、昆布、さつま揚げ、いらなどの具材を入れて作ります。)