

7月のこんだてひょう(12回)黒門小学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 金	チキンライス		ベーコン, 鶏もも肉	米, 油	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリーンピース, とうもろこし	652
	魚のさざれ焼き	○	生鮭, 粉チーズ	マヨネーズ(卵不使用), 生パン粉		30.3
	キャベツのスープ		ベーコン		キャベツ, にんじん, 玉ねぎ	
4 月	ご飯			米		633
	さばのみそ煮	○	さば, みそ	さとう	しょうが, 長ねぎ	26.9
	のっぺい汁		鶏もも肉	こんにゃく, じゃがいも, でんぷん	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
	野菜のごまあえ		みそ	練りごま, さとう	キャベツ, こまつな, もやし, にんじん	
5 火	やしそばの五目あんかけ	○	豚肉, うずら卵, いか, えび	油, むし中華めん, でんぷん	にんじん, ゆでたけのこ, 玉ねぎ, はくさい	666
	大根ときゅうりの南蛮漬け			ごま油	だいこん, きゅうり	25.7
	スパイシーポテトビーンズ		大豆	油, じゃがいも, でんぷん		
6 水	ミルクパン			ミルクパン		692
	ムサカ	○	豚ひき肉, 牛乳, 生クリーム, チーズ	じゃがいも, 油, パター, 小麦粉	にんにく, 玉ねぎ, なす, トマトピューレ	23.8
	オニオンスープ		ベーコン	油	玉ねぎ, にんじん, パセリ	
	コールスローサラダ			油	キャベツ, きゅうり, にんじん	
7 木	五目鮭ちらし	○	油揚げ, 生鮭	米, さとう	にんじん, 干ししいたけ, かんぴょう, さやいんげん	555
	そうめん汁		鶏胸肉小間肉	そうめん	長ねぎ, こまつな	20.8
	いろどりあえ		おかか	さとう	こまつな, キャベツ, にんじん, とうもろこし	
	七夕ゼリー		粉寒天	さとう	ぶどうストレートジュース, パイン缶, みかん缶, ナタデココ	
8 金	豆腐の中華丼	○	豚肉, 豆腐	米, ごま油, さとう, でんぷん	しょうが, にんにく, はくさい, にんじん, たけのこ, 干ししいたけ, 長ねぎ, こまつな	591
	くきわかめサラダ		くきわかめ	さとう, 油	にんじん, だいこん, きゅうり	21.6
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
11 月	豚キムチ丼		豚肉	米, ごま油, さとう	しょうが, にんにく, キムチ, 長ねぎ, もやし, にんじん, 干ししいたけ, にら	589
	ナムル	○		油, ごま油, さとう	こまつな, キャベツ, もやし, にんじん	24.8
	わかめと豆腐のスープ		豆腐, わかめ		ゆでたけのこ, 長ねぎ, えのきたけ	
12 火	夏野菜カレーライス	○	鶏胸肉小間肉	米, 油, じゃがいも, 小麦粉	しょうが, にんにく, セロリー, 玉ねぎ, なす, かぼちゃ, 赤ピーマン, えだまめ, とうもろこし	678
	大根サラダ		ごま油	にんじん, きゅうり, だいこん	19.7	
	果物(パイン)			パインアップル		
13 水	ピザサンドトースト		ベーコン, チーズ	食パン, オリーブ油	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン	586
	豆乳コーンチャウダー	○	白いんげん, ベーコン, 豆乳	油	エリンギ, 玉ねぎ, にんじん, かぶ, とうもろこし	24.0
	寒天サラダ		糸寒天	油, ごま油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
14 木	なすのミートソース スパゲッティ	○	豚ひき肉, 大豆	スパゲティ, 油, 米粉	なす, にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, トマト缶, トマトピューレ	681
	ジェノバサラダ		じゃがいも, 油, さとう, オリーブ油	きゅうり, にんじん, とうもろこし, 赤ピーマン, 玉ねぎ	23.5	
	つぶつぶみかんゼリー		粉寒天	さとう	オレンジジュース, みかん缶	
15 金	菜飯			米, 油, 白ごま	こまつな	604
	わかさぎの南蛮漬け	○	わかさぎ	でんぷん, 油, さとう	長ねぎ	21.6
	塩じゃが		豚肉	油, 糸こんにゃく, じゃがいも, さとう	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	
19 火	いわしのかばやき丼	○	いわし	米, 米粉, でんぷん, 油, さとう	しょうが	619
	じゃがいものみそ汁		油揚げ, わかめ, みそ	じゃがいも	玉ねぎ, 長ねぎ	24.0
	果物(すいか)				すいか	

- ・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。
- ・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更することがあります。
- ・栄養価の表示は3・4年生のものです。

