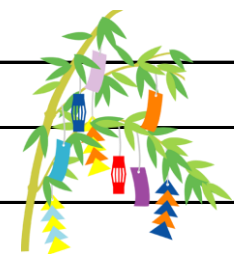


家庭数配布 7 月 献立表

東吾孺小学校

日	曜日	献立		エネルギー たんぱく質 脂肪	体を作る (赤)	熱や力の元になる (黄)	体の調子を整える (緑)
1	木	ごはん	牛乳	676 31.2 22.3	牛乳、さばの切り身、わかめ、豚肉 豆腐、みそ	米、ごま、さとう、ごま油 こんにゃく、じゃがいも	もやし、にんじん、きゅうり、ごぼう だいこん、ねぎ
2	金	ひ 冷やし五目うどん	牛乳	586 20.5 16.5	牛乳、鶏肉、油あげ	うどん、さとう、油、じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな きゅうり、河内晩柑
5	月	レンズ豆の カレーライス	牛乳	741 21.1 20.6	牛乳、豚肉、レンズ豆	米、ごま、さとう、ごま油、バター 小麦粉、油、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、ホールコーン、スイカ
6	火	ひ 冷やしラーメン	牛乳	603 24.3 17.7	牛乳、豚肉、みそ、調理用牛乳 粉寒天	ラーメン、ごま油、油、さとう	もやし、にら、にんじん、玉ねぎ、ねぎ 干しいたけ、みかん缶、パイン缶 黄桃缶、メロン
7	水	たなばたずし 七夕寿司	牛乳	613 23.8 18.0	牛乳、鶏肉、油あげ、卵、豆腐	米、さとう、油、ごま、そうめん	かんぴょう、干しいたけ、にんじん れんこん、さやいんげん、キャベツ もやし、こまつな
8	木	わかめごはん	牛乳	629 26.9 19.8	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、わかめ 卵、豆腐	米、ごま、油、さとう、アーモンド粉	にんじん、干しいたけ、切り干し大根 さやいんげん、キャベツ、もやし、しめじ こまつな、たけのこ、生しいたけ
9	金	ミルクパン	牛乳	593 26.0 22.9	牛乳、メルルーサの切り身、豚肉 ベーコン、豆腐	ミルクパン、オリーブ油、パン粉 バター、でん粉、ごま油、ごま油 じゃがいも	パセリ、キャベツ、ホールコーン 玉ねぎ、にんじん、ちんげん菜
12	月	ごはん おかかふりかけ	牛乳	616 20.8 12.5	牛乳、細かいけずり節、きざみのり 豚肉	米、ごま、さとう、こんにゃく じゃがいも	干しいたけ、玉ねぎ、にんじん さやいんげん、えのきたけ、キャベツ
13	火	チャーハン	牛乳	600 25.7 19.8	牛乳、豚肉、はたはた、鶏肉、卵 豆腐	米、油、ごま油、でん粉、さとう	干しいたけ、ねぎ、にんじん、もやし たけのこ、玉ねぎ、ちんげん菜 こまつな、たけのこ、生しいたけ
14	水	スパゲティビーンズ ソース	牛乳	706 25.1 20.8	牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、油、バター、小麦粉 さとう、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン ホールコーン、ホールトマト、きゅうり キャベツ、メロン
15	木	ごはん	牛乳	698 25.3 24.9	牛乳、さんまの切り身、油あげ、みそ 豆腐、わかめ	米、油、ごま油、でん粉、さとう じゃがいも	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん だいこん、ねぎ
16	金	セサミサンド	牛乳	679 25.0 27.6	牛乳、豚肉、大豆	ミルクパン、マーガリン、はちみつ ごま、さとう、バター、じゃがいも 小麦粉、ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、きゅうり
19	月	くろざとう 黒砂糖パン	牛乳	631 30.9 23.0	牛乳、いか切り身、豚肉、豆腐 わかめ	黒砂糖パン、油、でん粉、さとう ごま油、ごま	レモン果汁、キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ、ねぎ
20	火	なつやさい 夏野菜のドライカレーライス	牛乳	692 22.4 19.5	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	米、油、ごま油、さとう、バター 小麦粉、糸こんにゃく	セロリ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり ズッキーニ、さやいんげん、赤ピーマン なす、キャベツ、パインアップル



月火水不金