

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	金	ひ 冷やしごまだれうどん	牛乳	634 24.4 21.4	スパイシーポテト、 <sup>こくさん</sup> 国産バレンシアオレンジ	牛乳、ポークハム、卵、みそ	うどん、油、さとう、ごま、じゃがいも	にんじん、もやし、きゅうり 国産バレンシアオレンジ
4	月	わかめごはん	牛乳	627 25.7 18.6	鮭のレモンじょうゆ <sup>や</sup> 焼き、もやしときゅうりのあえもの、けんちん汁 <sup>じる</sup>	牛乳、鮭の切り身、鶏肉、豆腐 わかめ	米、ごま、さとう、でん粉、ごま油 こんにやく、じゃがいも	きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、 だいこん、ねぎ、レモン果汁
5	火	ガーリックトースト	牛乳	611 23.7 24.9	ポークビーンズ、 <sup>やさい</sup> 野菜サラダ	牛乳、豚肉、大豆	食パン、マーガリン、油、さとう バター、小麦粉、じゃがいも、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
6	水	<sup>たなばたずし</sup> 七夕寿司	牛乳	584 21.5 15.3	コロコロきゅうり、 <sup>しる</sup> そうめんのすまし汁	牛乳、鶏肉、油あげ、卵	米、さとう、油、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、きゅうり こまつな
7	木	スパゲティビーンズ ソース	牛乳	673 25.2 21.2	<sup>いと</sup> 糸こんにやくサラダ、むしとうもろこし	牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、油、バター、小麦粉 ごま油、さとう、糸こんにやく	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ ホールトマト、ピーマン、きゅうり とうもろこし
8	金	おかかごはん	牛乳	575 27.1 13.1	<sup>とうばんじゃんや</sup> いかの豆板醤焼き、おひたし、 <sup>とんじる</sup> 豚汁	牛乳、いかの切り身、けずり節、みそ 豆腐、豚肉	米、ごま、さとう、ごま油 こんにやく、じゃがいも	ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな ごぼう、にんじん、だいこん
11	月	<sup>あおだいず</sup> <sup>い</sup> <sup>ちゃ</sup> 青大豆入り茶めし	牛乳	700 32.2 24.2	さばのごまみそ <sup>や</sup> 焼き、キャベツとえのきのおひたし、かきたま汁 <sup>じる</sup>	牛乳、さばの切り身、鶏肉、豆腐 青大豆、わかめ、みそ、卵	米、ごま、さとう、でん粉	えのきたけ、キャベツ、にんじん 玉ねぎ、こまつな
12	火	ツナパエリア	牛乳	582 25.7 16.2	<sup>とうふい</sup> <sup>ごもく</sup> 豆腐入り五目スープ、不思議な目玉焼き <sup>ふしぎ</sup> <sup>めだま</sup> <sup>や</sup>	牛乳、鶏肉、ツナ缶、えび、いか、豆腐 粉寒天、粉ゼラチン、調理用牛乳	米、油、バター、さとう	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、もやし マッシュルーム、ピーマン、たけのこ 干しいたけ、こまつな、黄桃缶
13	水	ごはん <sup>だいず</sup> 大豆のふりかけ	牛乳	637 21.8 14.6	<sup>にく</sup> 肉じゃが、 <sup>ず</sup> ごま酢あえ	牛乳、大豆、けずり節、青のり 豚肉、わかめ	米、油、さとう、ごま こんにやく、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、もやし きゅうり、さやいんげん
14	木	フィッシュバーガー	牛乳	690 30.4 24.3	コーンチャウダー、 <sup>れいとう</sup> 冷凍みかん	牛乳、メルルーサの切り身、卵 ベーコン、豚肉、調理用牛乳 生クリーム	丸パン、油、小麦粉、パン粉 じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、パセリ ホールコーン、冷凍みかん
15	金	ひ 冷やしラーメン	牛乳	580 23.1 16.6	サイダー <sup>い</sup> 入りフルーツポンチ(アロエ)	牛乳、豚肉、みそ	ラーメン、油、ごま油、さとう	もやし、にら、にんじん、玉ねぎ、ねぎ 干しいたけ、黄桃缶、パイン缶 アロエ缶、みかん缶、レモン果汁
19	火	チャーハン	牛乳	599 2.9 20.6	<sup>や</sup> 焼きししゃも、わかめスープ	牛乳、豚肉、ししゃも、鶏肉、卵 豆腐、わかめ	米、油、ごま油	干しいたけ、ねぎ、にんじん 玉ねぎ、ちんげん菜
20	水	<sup>なつやさい</sup> 夏野菜のドライカレーライス	牛乳	722 22.8 19.4	ポテト <sup>い</sup> 入りサラダ、スイカ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	米、油、小麦粉、バター、さとう じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ なす、さやいんげん、赤ピーマン、キャベツ きゅうり、ホールコーン、スイカ