

# 7月 こんだてひょう



\*今月の栄養価平均( )は基準値  
 エネルギー たんぱく質 脂質  
 小学生 672kcal (650) 28.4g (21.1~32.5) 22.2g (14.4~21.6)  
 中学生 811kcal (830) 34.2g (26.9~41.5) 27.5g (18.4~27.6)

牛乳(主に体をつくるもの)は、毎日つきます

日曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの
1火	ごはん	米		
	みそ汁		とうふ みそ	まいだけ 大根
	肉団子ののもの	春雨 でんぷん パン粉 砂糖 油	豚肉 とり肉 とうふ	人参 白菜 長ねぎ しょうが
	おかかあえ		けずり節	もやし ブロッコリー きゅうり
2水	ごはん	米		
	豚肉のからみそ丼	砂糖 でんぷん 油	豚肉 みそ	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン しょうが
	みそ汁		厚揚げ みそ	もやし 長ねぎ
	さつまいもとかぼちゃのチーズ焼き	さつまいも バター	ウインナー チーズ	かぼちゃ
3木	あっけし種みるく65	米		
	ごはん	じゃがいも	ベーコン	人参 ほうれん草
	ベーコンスープ	砂糖 ごま油 でんぷん	豚肉	人参 玉ねぎ もやし キャベツ たけのこ にんにく しょうが
	豚肉のオイスターソースいため	皮 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	豚肉 とり肉 ひじき	キャベツ 玉ねぎ しょうが
4金	ごはん	米		
	ひき肉とコーンのカレー	バター	豚肉 大豆	人参 玉ねぎ コーン スズキニ かぼちゃ にんにく
7月	なすとトマトのスパゲティ	スパゲティ バター 砂糖	豚肉	玉ねぎ トマト ピーマン なす しめじ にんにく
	お星さまチーズのサラダ	ドレッシング	チーズ	人参 きゅうり キャベツ コーン
	七夕クレープ	クレープ		レモン
	ごはん	米		
8火	みそ汁		みそ	玉ねぎ 白菜 えのき
	チキンのみそカツ焼き	パン粉	とり肉 みそ	
	昆布のピリからいため	砂糖 ごま油 でんぷん	昆布 豚肉	長ねぎ しょうが にんにく
	ごはん	米		
9水	みそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	大根
	とうふのカレーあんかけ	砂糖 油 でんぷん	豆腐 豚肉	玉ねぎ 人参
	冷しゃぶサラダ	砂糖 ノンエッグマヨネーズ 白ごま	豚肉	玉ねぎ レタス きゅうり
	ごはん	米		
10木	森高牛乳		牛乳	
	ごはん	米		
	かわり親子どん	砂糖 油 でんぷん	とり肉 卵	玉ねぎ しめじ しょうが
	みそ汁		豆腐 わかめ みそ	小松菜
11金	春雨のねぎ塩いため	春雨 白ごま ごま油	豚肉	人参 キャベツ 長ねぎ しょうが
	ごはん	米		
	塩ちゃんこ汁		とり肉 豆腐 油揚げ	人参 大根 えのき 長ねぎ
	たらの西京焼き		たら 西京みそ	
14月	ごはん	米		
	みそ汁		厚揚げ みそ	キャベツ えのき
	とり肉のやながわ風	砂糖 油	とり肉 たまご	玉ねぎ 人参 ごぼう たけのこ 生しいだけ
	竹輪のあまから焼き	小麦粉 パン粉 砂糖 油	竹輪	
15火	背割りコッペパン	パン		
	野菜のクリームスープ	じゃがいも 小麦粉 バター	とり肉 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 コーン
	ミートウインナー(パンにはさんで)	砂糖 油	ウインナー 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 トマト
	サイダーゼリーあえ	ゼリー		白桃 黄桃 みかん
16水	ごはん	米		
	肉みそ丼	砂糖 ごま油 でんぷん	豚肉 大豆 みそ	長ねぎ たけのこ もやし エリンギ しょうが にんにく
	みそ汁	じゃがいも	わかめ みそ	玉ねぎ
	たたききゅうり	砂糖 白ごま ごま油		きゅうり 大根
17木	セレクト給食			
	あっけし種みるく65	牛乳		
	焼きそば	ちゅうかめん 油	豚肉	人参 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン
	たまごとかわめのスープ	でんぷん	とり肉 たまご わかめ	人参 長ねぎ えのき
18金	厚岸町メニュー			
	ごはん	米		
	こんさい汁	さつまいも	とうふ みそ	人参 玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ
	ほっけの塩焼き		ほっけ	
22火	昆布めんのチャプチェ	砂糖 ごま油 白ごま	豚肉 昆布めん	人参 もやし たけのこ ピーマン 生しいだけ にんにく 白滝
	ごはん	米		
	みそ汁		豆腐 油揚げ みそ	ほうれん草
	うまに野菜いため	砂糖 油	とり肉 高野豆腐	人参 大根 ごぼう たけのこ 生しいだけ こんにゃく
23水	ごはん	米		
	親子汁	でんぷん	とり肉 たまご	人参 玉ねぎ 長ねぎ
	塩ざんぎ(2個)	でんぷん 米粉 油	とり肉	にんにく レモン
	ミックスポテト	じゃがいも バター	ベーコン チーズ 牛乳	人参 コーン パセリ
24木	森高牛乳	牛乳		
	スープスパゲティ	スパゲティ オリーブ油 バター	とり肉	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく パセリ
25金	パイナップルのカップケーキ	小麦粉 砂糖 バター	たまご 牛乳	パイナップル
	ごはん	米		
25金	ハヤシライス	じゃがいも バター	豚肉	玉ねぎ 人参 トマト
	コールスローサラダ	ドレッシング		人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン

\*物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。