

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 671kcal (650) 28.2g (21.1～32.5) 22.0g (14.4～21.6)
中学生 822kcal (830) 35.3g (26.9～41.5) 27.4g (18.4～27.6)

牛乳（主に体をつくるもと）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水	ごはん	米		
	みそ汁		厚揚げ みそ	切干大根 ほうれん草
	さつまいものチリソース	さつまいも 砂糖 油 でんぶん	豚肉	人参 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが
	ごま風味サラダ	ごまドレッシング	ハム	玉ねぎ キャベツ きゅうり
2木	あっけし極みるく65		牛乳	
	焼きうどん	うどん 油	豚肉	人参 玉ねぎ もやし キャベツ ビーマン
	ねぎ塩卵スープ	でんぶん	とり肉 卵	人参 玉ねぎ 長ねぎ
	フルーツ白玉	白玉もち		バナナ バイロ 黄桃
3金	ウインナーピラフ	米 バター	ウインナー	人参 玉ねぎ
	クイッティオスープ	クイッティオ	とり肉	人参 白菜 長ねぎ
	カレーチーズ焼き	じゃがいも さつまいも バター	とり肉 チーズ	玉ねぎ コーン
6月	くりごはん	米 くり 砂糖 油	とり肉 油揚げ	人参
	みそ汁		わかめ みそ	玉ねぎ えのき
	竹輪のカレー天（小1.2年1切3年以上2切）	米粉 でんぶん 油	竹輪	
	切干大根のピリ辛サラダ	ノンエッグマヨネーズ 白ごま 砂糖 ごま油	ツナ	切干大根 きゅうり
7火	ごはん	マナーの日 米		
	ビビンバ丼	砂糖 白ごま ごま油	豚肉 ひきわり大豆	人参 もやし 小松菜 しょうが にんにく
	わかめスープ		とり肉 豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ
	みそマヨサラダ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ	削り節 みそ	ブロッコリー キャベツ コーン
8水	ごはん	米		
	みそ汁		厚揚げ みそ	大根 ほうれんそう
	柳川風	砂糖 油	とり肉 卵	人参 玉ねぎ ごぼう たけのこ しいたけ
	梅風味あえ	ドレッシング ごま油 白ごま	とり肉	白菜 きゅうり 梅
9木	森高牛乳	牛乳		
	混ぜこみミート	スパゲティ 砂糖 油	豚肉	人参 玉ねぎ トマト にんにく しょうが
	ポテトスープ	じゃがいも	とり肉	人参 玉ねぎ キャベツ
	キャラメルバナナカップケーキ	小麦粉 米粉 砂糖 バター	牛乳 卵	バナナ
10金	ごはん	米		
	根菜汁	さつまいも	みそ	人参 玉ねぎ ごぼう 大根
	豆腐の野菜あんかけ	砂糖 ごま油 でんぶん	豚肉 豆腐	人参 もやし 白菜 しょうが にんにく
	えびしゅうまい（小2個中3個）	砂糖 パン粉 小麦粉	エビ たら	玉ねぎ しょうが
13月	ごはん	和食の日 米		
	親子汁	でんぶん	とり肉 卵	人参 玉ねぎ 長ねぎ
	白身魚フライ	小麦粉 パン粉 でんぶん 油	ホキ	
	みそ金平	砂糖 白ごま ごま油	豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	人参 ごぼう つきこん
14火	〇横割れ丸コッペパン	パン		
	野菜スープ	じゃがいも	ウインナー	人参 玉ねぎ えのき
	照り焼きハンバーグ（パンにはさんで）	パン粉 砂糖 バター でんぶん	豚肉 豆腐 卵	人参 玉ねぎ
	野菜（パンにはさんで）			レタス キャベツ きゅうり
	パックマヨネーズ（野菜にかけて）	ノンエッグマヨネーズ		
15水	ヨーグルト		ヨーグルト	
	ごはん	米		
	トマトハヤシライス	じゃがいも バター	豚肉	人参 玉ねぎ トマト
16木	ミックスソテー	油	ウインナー	玉ねぎ キャベツ コーン 枝豆
	厚岸食材の日			
	あっけし極みるく65		牛乳	
	ごはん	米		
	きのこ汁		とり肉 油揚げ	人参 ごぼう 長ねぎ しいたけ しめじ なめこ えのき
	おにこんぶザンギ	でんぶん 油	とり肉	
17金	あさりと白菜のあんかけ	砂糖 油 でんぶん	あさり 竹輪	人参 白菜 もやし
	ごはん	米		
	豚キムチ丼	砂糖 ごま油 でんぶん	豚肉	人参 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ たけのこ 小松菜 しょうが
	みそ汁		厚揚げ みそ	大根
21火	いものみそバター	じゃがいも 砂糖 バター	みそ	玉ねぎ コーン
	ごはん	和食の日 米		
	みそ汁		わかめ みそ	玉ねぎ キャベツ
	肉みそ煮	砂糖 油	豚肉 厚揚げ みそ	人参 ごぼう こんにゃく
22水	さんまのしょうが煮	砂糖 水あめ	さんま	しょうが
	セレクト給食			
	ごはん	米		
	夏野菜カレー	バター でんぶん パン粉	豚肉 豆腐 卵	人参 玉ねぎ なす スズキーニ ブロッコリー コーン にんにく
	牛乳プリン	牛乳プリン	牛乳	
	プリン（卵、乳、大豆不使用）	プリン		
	お茶プリン	お茶プリン	豆乳	

* 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下さい。