

7.8月 献立表

令和3年

白河第五小学校

日	曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7/1	木	食パン(2枚) マヨネーズ 牛乳 タンドリーチキン 大根サラダ わかめスープ	鶏肉 ロースハム ベーコン 牛乳 ヨーグルト わかめ	食パン 三温糖 大豆油	にんじん 玉葱 にんにく だいこん きゅうり キャベツ	エネルギー 778 Kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.9 g
2	金	麦ご飯 牛乳 ポロニアカツ キャベツのサラダ じゃが芋と豆腐のみそ汁 かみかみにぼし	ポロニアカツ 木綿豆腐 牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも 大豆油 なたね油	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2 g
5	月	ご飯 牛乳 ひじきしゅうまい 麻婆豆腐 ナムル かみかみにぼし	豚肉 木綿豆腐 牛乳 煮干	精白米 上白糖 かたくり粉 三温糖 大豆油 ごま油	にら にんじん ほうれんそう しょうが ねぎ 干し椎茸 だけのこ もやし にんにく	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.9 g
6	火	焼きそば 牛乳 ミルク アロウーとコーンのサラダ 果物(オレンジ)	豚肉 牛乳	焼きそばめん なたね油	にんじん 青ピーマン フロッ コリー もやし キャベツ 玉葱 とうもろこし パレンシ アオレンジ	エネルギー 763 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g
7	水	★七夕メニュー★ 麦ご飯 牛乳 星型コロッケ ほうれん草のチーズ和え すまし汁 七夕デザート	かつお節 牛乳 チーズ	精白米 精麦 麩 はるさめ 大豆油 ゼリー	にんじん ほうれんそう オク ラ キャベツ	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
8	木	★6年生!!クエストメニュー★ きなこ揚げパン 牛乳 ポテトチップス グラタン のりとキャベツのザッパリサラダ ミネストローネ	きな粉 ポテトチップス グラタン ベーコン 牛乳	コッパパン 三温糖 マカロニじゃがいも なたね油 オリーブ油	にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろ こし 玉葱 セロリー にんに く	エネルギー 814 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.4 g
9	金	夏野菜カレー 牛乳 海そうサラダ ゆでとうもろこし	豚肉 牛乳 わかめ	精白米 精麦 じゃがいも 三温糖 大豆油 ごま油	にんじん さやいんげん 玉葱 なす スズキニ にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし	エネルギー 712 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.8 g
12	月	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え じゃが芋のみそ汁 かみかみにぼし	さば 牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも ごま	ほうれんそう にんじん もや し ねぎ	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.9 g
13	火	肉みそラーメン 牛乳 カツドボト フレンチサラダ メロンゼリー	豚肉 ロースハム 牛乳	中華めん(リトマ) 三温糖 なたね油 大豆油	にんじん にら キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが きゅうり 玉葱 とうもろこし	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.2 g
14	水	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 けんちん汁	鶏肉 大豆 さつま揚げ 木綿豆腐 牛乳 ひじき	精白米 精麦 かたくり粉 薄力粉 上白糖 じゃがいも 大豆油	にんじん いんげん しょうが ごぼう だいこん ねぎ 干 し椎茸 こんにゃく	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 16 g 食塩相当量 1.9 g
15	木	麦ご飯 牛乳 おろしハンバーグ ジャキジャキサラダ 凍み豆腐のみそ汁	凍り豆腐 牛乳	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも なたね油	しそ葉 にんじん こまつな だいこん キャベツ れんこん きゅうり とうもろこし ねぎ	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g
16	金	キムチチャーハン 牛乳 カントリーサラダ 肉団子のスープ かみかみにぼし	豚ひき肉 牛乳	精白米 精麦 三温糖 大豆油 ごま なたね油	にんじん こまつな にんにく だけのこ ねぎ きゅうり キャベツ だいこん とうもろ こし レモン 玉葱	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.1 g
19	月	《食育の日・減塩メニュー》 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 小松菜ともやしのおかか和え 貝だくさんみそ汁 冷凍みかん	へにぎげ かつお節 木綿豆腐 牛乳 煮干	精白米 精麦 じゃがいも 大豆油 ごま	こまつな にんじん もやし ほんしめじ ねぎ だいこん	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.5 g
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> みど汁を具沢山にすると、野菜から出る旨味で、うす味でも美味しいみど汁に仕上がります！ </div>						
～～ 夏休み ～～						
8/23	月	ポークカレー 牛乳 アメリカンサラダ クレープ	豚肉 牛乳	精白米 精麦 じゃがいも クルトン 上白糖 クレー プ 大豆油	にんじん 玉葱 にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	エネルギー 843 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 3.6 g
24	火	ガクティボリカ ビーンズサラダ 冷凍みかん	ウィンナー 大豆 焼き豚 牛乳 チーズ	スバゲッティ 三温糖 オリーブ油 無塩バター なたね油 ごま油 ごま	にんじん 青ピーマン トマト 玉葱 マッシュルーム にんにく しょう が セロリー きゅうり だいこん とうもろこし えだまめ みかん	エネルギー 770 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.3 g
25	水	麦ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き ほうれんそうのおひたし 肉じゃが	さんま かつお節 豚肉 牛乳	精白米 精麦 薄力粉 三温糖 じゃがいも 麩 なたね油 ごま 大豆油	ほうれんそう にんじん いん げん しょうが もやし し らたき 玉葱 干し椎茸	エネルギー 780 Kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 1.7 g
26	木	丸パン 牛乳 チーズチキンカツ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	ベーコン 牛乳	丸パン じゃがいも 大豆油	ブロッコリー にんじん こま つな とうもろこし キャベツ 玉葱 干し椎茸	エネルギー 728 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.7 g
27	金	三色そばろご飯 牛乳 春雨サラダ わかめのみそ汁 かみかみにぼし	鶏肉 えだまめ ロースハ ム 木綿豆腐 牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 三温糖 はるさめ じゃがいも ごま 大豆油	にんじん しょうが とうもろ こし キャベツ きゅうり もやし	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.1 g
30	月	麦ご飯 牛乳 アジフリッター 挽肉とナスの中華炒め えのきのみそ汁	アジフリッター 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 大豆油	青ピーマン 赤ピーマン に んじん なす 黄ピーマン ね ぎ しょうが えのきたけ	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g
31	火	カレーうどん 札幌メニュー(牛乳・カフェオレ・いちごオレ) 大根サラダ	豚肉 ロースハム 牛乳	うどん(リトマ) 三温糖 大豆油	ほうれんそう にんじん 玉葱 ねぎ だいこん きゅうり キャベツ	エネルギー 736 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.7 g
7.8月の児童(8～9歳)の 栄養価平均						エネルギー 686 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.4 g