

# 7月



## [ 7,8月 予定献立表 ]



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	麦ごはん	○	さばのみそ煮 豆まめサラダ どさん子汁	牛乳 さば わかめ たまご 豚肉 豆腐 大豆	麦ごはん さとう ごま油 じゃがいも	だいこん きゅうり えだまめ とうもろこし もやし にんじん たまねぎ	627 kcal 26.7 g 22.9 g 2.2 g
2 木	コッペパン	○	ポパイチーズオムレツ かみかみごぼうサラダ ポークビーンズスープ	牛乳 ポパイチーズオムレツ ツナ 豚肉 大豆	コッペパン ごま油 さとう ごま じゃがいも 油	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ パセリ トマト しめじ	601 kcal 29.5 g 21.3 g 2.4 g
3 金	麦ごはん	○	鶏とこんにやくのごまみそがらめ 野菜サラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 凍り豆腐	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも	こんにやく とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん だいこん こまつな ねぎ	616 kcal 27.0 g 20.3 g 2.0 g
6 月	麦ごはん	○	豚肉のアップルソース 和風サラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	麦ごはん さとう じゃがいも	しょうが りんご キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	564 kcal 23.2 g 18.9 g 2.5 g
7 火	七夕メニュー ちらし寿司	○	星のハンバーグ グリーンサラダ 七タスープ 七タゼリー	牛乳 たまご のり ハム チーズ 魚めん 鶏肉 ハンバーグ	麦ごはん さとう オリーブ油 七タゼリー	キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれんそう にんじん	665 kcal 25.4 g 19.9 g 3.7 g
8 水	麦ごはん	○	さわら西京焼き ひじきの煮物 豚汁	牛乳 さわら ひじき さつまあげ 豚肉 とうふ 大豆	麦ごはん さとう 油 じゃがいも	ごぼう にんじん いんげん こんにやく だいこん ねぎ	608 kcal 29.3 g 18.3 g 2.2 g
9 木	ハニートースト	○	チキンサラダ スパイシーポトフ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 ウィンナー	食パン はちみつ バター じゃがいも オリーブ油 りんごゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり だいこん	704 kcal 23.5 g 26.2 g 2.8 g
10 金	麦ごはん	○	ぎょうざ ホイコーロー わかめスープ	牛乳 ぎょうざ 豚肉 わかめ 厚あげ	麦ごはん 油 ごま油 かたくり粉 ごま	キャベツ ピーマン にんじん ねぎ えのき	611 kcal 22.6 g 21.4 g 2.2 g
13 月	減塩メニュー 麦ごはん	○	鶏肉のピリ辛焼き 塩昆布入りおひたし 芋だんご汁	牛乳 鶏肉 塩昆布 豚肉	麦ごはん ごま油 ひとくちいももち 油	ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん はくさい しめじ	562 kcal 27.8 g 13.7 g 1.7 g
14 火	冷やし中華	○	にらまんじゅう 野菜サラダ すいか	牛乳 にらまんじゅう たまご 豚肉	中華めん ごま	キャベツ にんじん もやし きゅうり すいか	610 kcal 28.1 g 15.9 g 3.5 g
15 水	麦ごはん	○	あじの南蛮漬け 五目きんぴら わかめのみそ汁	牛乳 あじ 鶏肉 とうふ わかめ 大豆	麦ごはん かたくり粉 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう こんにやく いんげん 干しいたけ	614 kcal 28.9 g 18.0 g 2.4 g
16 木	夏野菜カレーライス	○	豆サラダ サワーゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 ミックスビーンズ	麦ごはん じゃがいも ごま ごま油 さとう サワーゼリー	たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ なす ブロッコリー だいこん とうもろこし	698 kcal 23.9 g 20.3 g 2.4 g

月平均栄養価  
623.0 kcal  
26.3 g  
19.8 g  
2.5 g

# 8月



26 水	キムチチャーハン	○	春雨サラダ ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 たまご ハム ヨーグルト ミートボール	ごはん ごま油 はるさめ さとう ワンタン	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう もやし きくらげ はくさい	642 kcal 25.3 g 17.6 g 2.8 g
27 木	丸パン	○	白身魚のフライ タルタルソース キャベツサラダ 鶏肉と大豆のトマトソース煮	牛乳 白身魚フライ 鶏肉 大豆	丸パン 油 さとう じゃがいも タルタルソース	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	642 kcal 28.8 g 24.6 g 2.4 g
28 金	スタミナ丼	○	ごま和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 厚あげ	麦ごはん さとう ごま油 ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にら ほうれんそう こまつな もやし ねぎ	556 kcal 24.2 g 16.2 g 2.3 g
31 月	麦ごはん	○	チキンみそカツ 切り干し大根のカレー炒め 打ち豆と野菜のみそ汁	牛乳 ウィンナー 豚肉 油あげ 大豆 チキンみそカツ	麦ごはん さとう 油 じゃがいも	切干しだいこん こまつな にんじん だいこん はくさい ねぎ	638 kcal 28.9 g 19.8 g 2.1 g

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

月平均栄養価  
620.0 kcal  
26.8 g  
19.6 g  
2.4 g