

7月 献立予定表 好き嫌いをなく食べよう 小学校用 三原市東部共同調理場

ひづけ 日付	こんだてめい		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
				血や肉に なる	体の調子を ととのえる	エネルギー の
1 (火)	 	ナポリタン こまったさんのサラダ	603 23.1	ぎゅうにゅう チキンウィンナー チーズ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ きゅうり	コッペパン スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ
2 (水)	 	にくじゃが たこときゅうりのすのもの	531 21.1	ぎゅうにゅう なまあげ たこ わかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん きゅうり	こめ じゃがいも さとう ごま
3 (木)	 	チリコンカン コールスローサラダ ミニフィッシュ	563 23.9	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト にんにく コーン キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ さとう あぶら
4 (金)	 	さばのうめみそやき キャベツのごまあえ すましじる	588 26.1	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ かまぼこ わかめ	うめびしお キャベツ にんじん もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま
7 (月)	 	きんぴらずし たなばたじる たなばたゼリー	552 17.4	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ とうふ	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん	こめ さとう ごま さとう そうめん たなばたゼリー
8 (火)	 	さかなのレモンふうみ コーンキャベツ ひよこまめのスープ	579 25.1	ぎゅうにゅう ホキのてんがら ひよこまめ	レモン キャベツ コーン たまねぎ にんじん	コッペパン あぶら さとう じゃがいも
9 (水)	 	けいちゃんやき もずくスープ	534 21.4	ぎゅうにゅう あかみそ もずく ベーコン	キャベツ ピーマン にんじん コーン にんにく えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ あぶら
10 (木)	 	カラフルピーマンのスパゲッティ たまごとハムのマヨサラダ	609 25.1	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チキンハム	あかピーマン ピーマン たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん	コッペパン スパゲッティ あぶら オリーブあぶら マヨネーズ
11 (金)	 	きむたくどん チンゲンサイのスープ	538 20.5	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キムチ つぼづけ はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	こめ じゃがいも
14 (月)	 	アドボ きりぼしだいこんのナムル	556 21.6	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ さやいんげん にんにく きりぼしだいこん にんじん きゅうり	こめ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら
15 (火)	 	なつやさいのミネストローネ えだまめのマヨネーズサラダ	505 21.1	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん なす コーン トマト にんにく パセリ えだまめ キャベツ	コッペパン じゃがいも ごま マヨネーズ
16 (水)	 	さけのしおやき そうめんうりのすのもの みそじる	560 27.7	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	きゅうり そうめんうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま じゃがいも
17 (木)	 	セルフポテトハムサンド チーズ ABCマカロニスープ	562 22.7	ぎゅうにゅう チキンハム チーズ ベーコン	きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ パセリ	コッペパン じゃがいも マヨネーズ マカロニ
18 (金)	 	シーフードカレー フルーツしらたま	585 19.8	ぎゅうにゅう えび いか たこ	たまねぎ にんじん にんにく パイン もも みかん りんご	こめ じゃがいも こむぎこ しらたまもち

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	562	マグネシウム mg	73	レチノール当量 μg	181	食塩
たんぱく質 g	22.6	鉄 mg	1.9	ビタミン B1 mg	0.40	相当量g
脂質 g	17.4	亜鉛 mg	2.4	ビタミン B2 mg	0.39	
カルシウム mg	322	食物繊維 総量 g	4.3	ビタミン C mg	11	2.1