

7月 献立表



小学校用 三原市北部共同調理場

ひづけ 日付	こんだてめい	カロリー (kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりょう		
			血や肉 <small>ちにく</small> に なる	体 <small>からだ</small> の調子 <small>ちようし</small> を ととのえる	エネルギーの もとになる
1 (火)	やきそば もやしのごまあえ	554 25.6	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ あおピーマン もやし ほうれんそう	エネルギーの もとになる
2 (水)	アドボ たまごスープ	589 25.3	ぎゅうにゅう とりももに く たまご ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん ねぎ	こめ かたくりこ
3 (木)	チキンビーンズ やっさタコのマリネ	571 25.3	ぎゅうにゅう だいず とりももにく たこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ レモン	こくとうパン じゃがいも サラダあぶら さとう
4 (金)	まぐろのかんろに ゆでとうもろこし すましじる	587 25.7	ぎゅうにゅう まぐろ とうふ わかめ	しそ えだまめ しょうが とうもろこし えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ こめこ あぶら さとう かたくりこ
7 (月)	さかなのみそマヨネーズやき たなばたじる たなばたゼリー	565 23.6	ぎゅうにゅう ホキ みそ とりももにく ほしがたかまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ おこめん たなばたゼリー
8 (火)	なすとトマトのミートスパゲティー えだまめサラダ	555 24.5	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず チキンハム	トマト なす たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく えだまめ キャベツ	こめこパン スパゲティー オリーブあぶら さとう サラダあぶら
9 (水)	あつあげのおやこに そうめんうりのすのもの	551 22.0	ぎゅうにゅう とりももにく あつあげ たまご わかめ ツナ	たまねぎ にんじん インゲン だいこん そうめんうり	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら しるごま
10 (木)	セルフホットドック (ウインナー・ゆでキャベツ) オニオンスープ	553 25.0	ぎゅうにゅう ウインナー とりささみ	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コッペパン さとう かたくりこ
11 (金)	そぼろどん とうがんのおしる	536 23.3	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず たまご とりむねにく	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ グリンピース とうがん もやし ねぎ	こめ さとう サラダあぶら
14 (月)	けいちゃんやき かきたまじる	543 23.0	ぎゅうにゅう とりももにく あかみそ たまご とうふ	キャベツ あおピーマン にんじん にんにく えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ サラダあぶら
15 (火)	ひやむぎ ゴーヤのかきあげ れいとうピーチ／りんごゼリー	595 19.4	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ	しいたけ にんじん きゅうり ゴーヤ たまねぎ とうもろこし えだまめ もも	ひやむぎ さとう こむぎこ かたくりこ あぶら りんごゼリー
16 (水)	かぼちゃのそぼろに おくらときゅうりのおかかあえ	547 21.5	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず チキンハム かつおぶし	たまねぎ にんじん かぼちゃ インゲン オクラ きゅうり	こめ いとこんにやく サラダあぶら さとう
17 (木)	チキンのクリームに チンゲンサイのソテー	685 26.9	ぎゅうにゅう とりむねにく なまクリーム ベーコン	マッシュルーム にんじん たまねぎ ほうれんそう チンゲンサイ とうもろこし	リッチパン じゃがいも こむぎこ サラダあぶら
18 (金)	シーフードカレー レモンサラダ	567 19.8	ぎゅうにゅう えび いか ポークハム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが はくさい きゅうり とうもろこし レモン	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	571	マグネシウム mg	79	リチン当量 μg	189	食塩	
たんぱく質 g	23.6	鉄 mg	1.9	ビタミン B1 mg	0.39	相当量g	
脂質 g	18.3	亜鉛 mg	2.7	ビタミン B2 mg	0.40		
カルシウム mg	296	食物繊維 総量 g	5.0	ビタミン C mg	12		2.2