

つき こんだて よていひょう  
7 月 献立 予定表

す きら た  
好き嫌いなく食べよう

み はら しりつ さぎうらしょうがっこう  
三原市立鷺浦小学校

ひ づけ 日 付	こんだてめい	カロリー (kcal) たんぱく (g)	お も な ざ い り ょ う		
			ち にく 血や肉に なる	からだちようし 体の調子を ととの 整える	エネルギー のもとになる
1 (火)	 きむちやきそば やさいスープ バナナ <span style="background-color: #ADD8E6; padding: 2px;">みはらのきせつりょうり</span>	600 25.7	あか	みどり	き
2 (水)	 にくどうふ そうめんうりのすのもの <span style="background-color: #FFB6C1; padding: 2px;">フィリピンのりょうり</span>	616 26.8			
3 (木)	 アドボ ジュリアンスープ	617 29.0			
4 (金)	 ぶたにくのしょうがいため はるさめときゅうりのすのもの	582 22.1			
7 (月)	 ちらしずし たなばたじる たなばたゼリー	684 24.1			
8 (火)	 ミートスパゲティ とりくとやさいのスープ	588 23.1			
9 (水)	 あつあげのみそに こまつなごまあえ	611 25.2			
10 (木)	 さけとかぼちゃのバターしょうゆやき キャベツのスープ	624 30.5			
11 (金)	 おやこどん たこときゅうりのなます	591 22.6			
14 (月)	 けいちゃんやき とうふとわかめのすましじる <span style="background-color: #FFD700; padding: 2px;">ぎふけんのきょうどりょうり</span>	573 24.2			
15 (火)	 ゆかりごはん きつねうどん ツナサラダ	557 23.2			
16 (水)	 なつやさいのシーフードカレー マカロニサラダ	663 25.7			
17 (木)	 ちくわのおこのみあげ ポイルキャベツ わかたけじる	610 25.9			
18 (金)	 いらどうふ じゃがいもとたまねぎのみそしる	622 26.1			

今月の一 日平均栄養価

エネルギー	610キロカロリー	鉄	2mg		
たんぱく質	25.7g	ビタミンA	224 μg		
脂質	20.0g	ビタミンB1	0.4mg	食物繊維	3.9g
ナトリウム(塩分相当量)	2.0g	ビタミンB2	0.5mg	マグネシウム	90mg
カルシウム	337mg	ビタミンC	24mg	亜鉛	3.1mg