

7月 献立 予定 表 好き嫌いなく食べよう 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	あか	体 の調子を ととのえる	みどり	エネルギーの もとなる	き
1	(水)	 	けいちゃんやき ベーコンとたまごのスープ	ぎふけんの きょうどりようり 「けいちゃんやき」 589 24.5	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ ベーコン たまご		キャベツ ピーマン にんじん コーン にんにく たまねぎ		こめ あぶら じゃがいも でんぷん	
2	(木)	 	チリコンカン チーズサラダ	599 26.5	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうひきにく チーズ		たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン		こくとうパン マカロニ さとう あぶら	
3	(金)	 	ちくわのいそべあげ たくあんあえ おこめんじる	567 18.4	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ		たくあん もやし たまねぎ にんじん ねぎ		こめ こむぎこ あぶら ごま おこめん じゃがいも	
6	(月)	 	シーチキンごはん もずくスープ	511 19.7	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ もずく ベーコン		にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ たまねぎ		こめ さとう ごまあぶら	
7	(火)	 	あげぎょうざ コーンキャベツ たなばたじる たなばたゼリー	511 19.2	ぎゅうにゅう ぎょうざ とりにく とうふ		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 そうめん たなばたゼリー	
8	(水)	 	ぶたにくとだいずのみそに たこときゅうりのすのもの	596 27.0	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ だいず あかみそ たこ わかめ		たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん きゅうり		こめ じゃがいも さとう ごま	
9	(木)	 	シニガンスープ ひじきのマヨネーズサラダ プリン	581 19.9	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ひじき		たまねぎ にんじん チンゲンサイ トマト にんにく レモン キャベツ きゅうり コーン		パインパン じゃがいも マヨネーズ ごま プリン	
10	(金)	 	さけのしおやき そうめんうりのすのもの みそ汁	580 28.8	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	
13	(月)	 	こいわしのかばやきふう そくせきづけ すましじる	568 22.7	ぎゅうにゅう こいわしのからあげ しおこんぶ とうふ あぶらあげ わかめ		キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ		こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	
14	(火)	 	ジャージャーめん たまごサラダ	520 21.1	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ たまご		しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ にんじん なす キャベツ きゅうり		コッペパン スパゲッティ ごまあぶら ごま でんぷん マヨネーズ	
15	(水)	 	にくどうふ ナムル	556 24.2	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ		たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな もやし にんにく		こめ さとう ごま ごまあぶら	
16	(木)	 	フランクフルト ボイルキャベツ コーンスープ	585 22.4	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン		コッペパン さとう じゃがいも	
17	(金)	 	シーフードカレー フルーツしらたま	599 21.3	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび 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	566	マグネシウム mg	82	レノール当量 μ g	198	食塩
たんぱく質 g	22.7	鉄 mg	2.1	ビタミン B1 mg	0.39	相当量g
脂質 g	18.7	亜鉛 mg	2.6	ビタミン B2 mg	0.38	
カルシウム mg	325	食物繊維 総量 g	3.7	ビタミン C mg	14	2.0