

7月 献 立 予 定 表



しょうがっこう 小 学 校 用

三原市西部共同調理場

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 よ う	
				ち 血 や肉に な る	からだ ちようし 体 の調子を ととのえる
1 (水)		タンドリーチキン レタスのスープ	586 28.3	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ レタス キャベツ
2 (木)		さばのうめに そえやさい なつやさいのみそしる	617 27.1	ぎゅうにゅう さば あつあげ ちゅうみそ	しょうが うめぼし キャベツ かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ねぎ
3 (金)		ぶたにくのトマトに たこマリネ	615 28.3	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ わかめ	にんじん しめじ たまねぎ トマト さやいんげん にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ
6 (月)		けいちゃんやき ぎふのりょうり かきたまじる	578 26.1	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ たまご とうふ わかめ	にんにく にんじん キャベツ ピーマン とうもろこし たまねぎ えのきたけ
7 (火)		ほしのハンバーグ ブロッコリー たなばたこんだて たなばたじる	610 22.8	ぎゅうにゅう とりにく	ブロッコリー たまねぎ にんじん ねぎ
8 (水)		ジャージャーめん ミネラルサラダ れいとうパン	566 24.7	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ わかめ ツナ	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし パイン
9 (木)		あつあげのみそに そうめんうりのすのもの	581 24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちゅうみそ ちくわ	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん きゅうり そうめんうり
10 (金)		いかのかりんとがらめ コーンキャベツ フィリピンのりょうり シニガンスープ	578 29.0	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ トマト レモン
13 (月)		シーフードカレーライス こまつなとコーンのツナヨサラダ	571 20.1	ぎゅうにゅう いか えび ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ とうもろこし
14 (火)		こうやどうふのたまごとじ おかかあえ	563 24.4	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご かつおぶし	ゆかり たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり
15 (水)		なつやさいのフリット ジュリアンスープ	630 22.0	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく	たまねぎ えだまめ にんじん とうもろこし セロリー
16 (木)		ぶたにくのブルコギふう しおこんさきナムル	522 23.0	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ しおこんぶ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ねぎ こまつな もやし
17 (金)		ナポリタン ベーコンソテー ぶどうゼリー	507 21.0	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ とうもろこし

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	579	マグネシウム mg	79	レチノール当量 μg	220	食塩
たんぱく質 g	24.7	鉄 mg	2.1	ビタミン B1 mg	0.33	相当量g
脂質 g	18.7	亜鉛 mg	2.7	ビタミン B2 mg	0.42	
カルシウム mg	316	食物繊維 総量 g	5.5	ビタミン C mg	15	2.2