

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 よ う		
				ち 血や肉に なる	からだ の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる
1 (水)		じゃがいものそぼろに おくらのおかかあえ こんぶつくだに	573 23.7	ぎゅうにゅう とりミンチ あつあげ チキンハム かつおぶし こんぶつくだに	たまねぎ にんじん インゲン オクラ きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく サラダあぶら さとう
2 (木)		とりにくのでりに かぼちゃのミルクスープ	585 27.3	ぎゅうにゅう とりももにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ かぼちゃ とうもろこし	コッペパン さとう かたくりこ
3 (金)		まぐろのかんろに ゆでとうもろこし すましじる	573 26.1	ぎゅうにゅう まぐろ とうふ わかめ	ゆかり しょうが とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ
6 (月)		とりそぼろどん そうめんじる たなばたゼリー	571 21.0	ぎゅうにゅう とりミンチ きんしたまご ほしがたかまぼこ	えだまめ たまねぎ にんじん しょうが しいたけ ねぎ	こめ サラダあぶら さとう そうめん たなばたゼリー
7 (火)		なすとトマトのミートスパゲティ コーンサラダ	545 23.4	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいたず ポークハム	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 とうもろこし キャベツ	こめこパン スパゲティ オリーブあぶら さとう サラダあぶら
8 (水)		ヤンニョムチキン ゆでブロッコリー わかめスープ	656 25.5	ぎゅうにゅう とりももにく わかめ だいたず	ブロッコリー たまねぎ えのきたけ にんじん	こめ かたくりこ あぶら さとう しろごま はるさめ
9 (木)		セルフホットドック (ウインナー・ゆでキャベツ) コンソメスープ	595 23.5	ぎゅうにゅう チキンウインナー ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	コッペパン さとう かたくりこ じゃがいも
10 (金)		キムタクごはん かんこくふうスープ	539 24.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ わかめ	はくさいキムチ もやし たくあん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ サラダあぶら トック
13 (月)		さかなのみそマヨやき かきたまじる れいとうみかん	561 24.5	ぎゅうにゅう ホキ みそ たまご とうふ	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ みかん	こめ ノンエッグマヨネーズ
14 (火)		ゴーヤのかきあげ おこめんのスープ	575 19.3	ぎゅうにゅう ちくわ	ゴーヤ たまねぎ とうもろこし えだまめ かおり もやし にんじん はくさい しいたけ ねぎ	コッペパン こむぎこ かたくりこ あぶら おこめん ごまあぶら
15 (水)		あつあげのおやこに そうめんうりのすのもの	570 22.5	ぎゅうにゅう とりももにく あつあげ たまご わかめ ポークハム	たまねぎ にんじん インゲン だいこん そうめんかぼちゃ	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら しろごま
16 (木)		ポークビーンズ やっさタコのマリネ	563 26.8	ぎゅうにゅう だいたず ぶたにく たこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム 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
17 (金)		シーフードカレー レモンサラダ	569 19.8	ぎゅうにゅう えび いか チキンハム しらす	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 すりごま

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	557	マグネシウム mg	81	1日ノル当量 μg	171	食塩
	たんぱく質 g	23.7	鉄 mg	1.8	ビタミン B1 mg	0.41	相当量g
	脂質 g	18.1	亜鉛 mg	2.7	ビタミン B2 mg	0.39	
	カルシウム mg	292	食物繊維 総量 g	5.3	ビタミン C mg	13	2.2