

7月献立予定表

好き嫌いをなく食べよう

三原市立鷺浦小学校

ひ 日	づ け 付	こ ん だ て め い	カロリ- (kcal) タンパク (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 整える	エネルギー のもとになる
1 (水)	 	あつあげのうまに こまつなごまあえ	613 25.1	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく	にんじん さやいんげん こんにやく こまつな もやし	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま
2 (木)	 	ちくわのおこのみあげ ゆでブロッコリー キャベツのスープ	474 24.1	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり とりにく	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん	ロールパン てんぷらこ あぶら
3 (金)	 	おやこどん とうふとわかめのすましじる	602 27.8	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース だいこん ねぎ	こめ さとう
6 (月)	 	ちらしずし たなばたじる ゼリー	669 26.0	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん たまねぎ おくら	こめ さとう あぶら ごま ビーフン ゼリー
7 (火)	 	キムチやきそば やさいスープ	594 28.3	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	キムチ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ とうもろこし	コッペパン スパゲティ あぶら
8 (水)	 	けいちゃんやき はるさめスープ	597 24.0	ぎゅうにゅう とりにく みそ	キャベツ ピーマン もやし にんじん とうもろこし えのき にんにく こまつな	こめ あぶら はるさめ
9 (木)	 	さけとかぼちゃのバターしょうゆやき シニガンスープ	517 27.1	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん チンゲンサイ トマト レモン にんにく	ロールパン パター じゃがいも
10 (金)	 	にくどうふ たこきゅうりのなます	592 29.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たこ	たまねぎ にんじん ねぎ こんにやく しょうが きゅうり	こめ あぶら さとう
13 (月)	 	いりどうふ じゃがいもとたまねぎのみそしる	608 26.6	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ	キャベツ にんじん しょうが たまねぎ しめじ ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも
14 (火)	 	とりにくのピザやき こふきいも ジュリアンスープ	497 29.5	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ えのき	コッペパン あぶら じゃがいも
15 (水)	 	なつやさいのシーフードカレー マカロニサラダ れいとうみかん	659 24.6	ぎゅうにゅう えび いか とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン なす にんにく きゅうり とうもろこし	こめ あぶら こむぎこ バター マカロニ さとう
16 (木)	 	ミートスパゲティ とりにくとやさいのスープ	577 25.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく こまつな	ロールパン スパゲティ あぶら さとう じゃがいも
17 (金)	 	キムタクごはん ゆかりあえ わかめスープ	554 26.3	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	キムチ たくあん もやし きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	こめ あぶら

今月の一平均栄養価

エネルギー kcal	581	鉄 mg	2.1	ビタミンC mg	29
たんぱく質 g	26.5	亜鉛 mg	2.9	食物繊維 g	4.8
脂質 g	18.1	ビタミンA µg	249	食塩相当量 g	1.8
カルシウム mg	317	ビタミンB1 mg	0.38		
マグネシウム mg	87	ビタミンB2 mg	0.49		