

7月



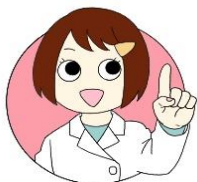
よていこんだてひょう

家庭数

角野小学校

に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう				基準値			
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん			きのしょくひん		
			おもにからだをつくる もとになる		おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる			おもにエネルギーのもとになる		
			魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			米・パン・めん類 いも類など	油・バター・種実類 マヨネーズなど	エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.1~32.5g
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質			
3	月	ぎゅうにゅう コッペパン シューマイ		ぎゅうにゅう				パン		607
		もやしとぶたにくのいためもの ちゅうかスープ ジャム	シューマイ ぶたにく ショルダーベーコン		あおピーマン にんじん チンゲンサイ にはら	もやし たまねぎ きくらげ ブルーベリージャム	さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら		22.9
4	火	ぎゅうにゅう たこめし ざんき ポイルキャベツ すましじる もも		ぎゅうにゅう						649
			たこ あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ		にんじん にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ キャベツ たまねぎ えのきたけ もも	こめ かたくりこ	ごま あぶら		28.5
5	水	ぎゅうにゅう ごはん きびなごのカリカリフライ ピーマンのアーモンドいため じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう						591
			ハム あぶらあげ みそ	きびなごのカリカリフライ	あおピーマン あかピーマン にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも	あぶら アーモンド あぶら		20.3
6	木	ぎゅうにゅう わかめごはん さばのこうみやき かぼちゃのカレーそぼろに そうめんじる たなばたゼリー		ぎゅうにゅう						687
			さば ぶたにく たまご	わかめ ちりめん	かぼちゃ にんじん オクラ ねぎ	しろねぎ えだまめ たまねぎ	こめ さとう そうめん ゼリー	ごま		25.7
7	金	ぎゅうにゅう コッペパン やさいオムレツ もやしのナムル チリコンカン		ぎゅうにゅう						685
			たまご ツナ だいす ぎゅうにく	チーズ	あおピーマン あかピーマン にんじん トマト パセリ	ズッキーニ もやし たまねぎ コーン	パン さとう さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら あぶら		31
10	月	ぎゅうにゅう こくとうコッペパン あげざかなのトマトソース いためサラダ ミルファンティースープ		ぎゅうにゅう						645
			ホキ ハム ショルダーベーコン たまご	ひじき チーズ	トマト パセリ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン たまねぎ しめじ	パン くらざとう かたくりこ さとう さとう パンこ	あぶら オリーブあぶら あぶら		30.1

に ち	よう び	こんだてめい	おもなざいりょう				基準値 角野 エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.1~32.5g		
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん			きのしょくひん	
			おもにからだをつくる もとになる		おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる			おもにエネルギーのもとになる	
			魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			米・パン・めん類 いも類など	油・バター・種実類 マヨネーズなど
	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質			
11	火	ぎゅうにゅう ごはん ふたにくのしょうがやき だいすのいそに かぼちゃのみそしる こざかなアーモンド	ふたにく だいす ひらてん あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん さやいんげん かぼちゃ ねぎ	ごぼう たまねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう ごまあぶら こざかなアーモンド	612 27.7	
12	水	ぎゅうにゅう ごはん たちうおのあますあんかけ ごまにびたし さわにわん	たちうお ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あかピーマン こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ きピーマン キャベツ ほししいたけ もやし たけのこ	こめ かたくりこ さとう あぶら ごま	616 22.1	
13	木	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのごまやき チンゲンサイのソテー ちゅうかふうにくじゃが	とりにく にくだんご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし たまねぎ	こめ ごま あぶら あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう こんにゃく	613 22.8	
14	金	ぎゅうにゅう コッペパン ポイルウインナー ポイルやさい スパゲティーミートソース	ウインナー ぎゅうにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト あおピーマン	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ スパゲッティ	パン あぶら	687 27.2	
18	火	ぎゅうにゅう なつやさいかレー ゆでたまご こくとうビーンズ	ふたにく だいす たまご だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あおピーマン	えだまめ たまねぎ なす スズキーニ	こめ あぶら	631 26.5	
19	水	ぎゅうにゅう ななこくごはん のりつくだに にくやさしいため ごまポテト ミニトマト パイナップル	ふたにく みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん ミニトマト	キャベツ たまねぎ しろねぎ しめじ パイナップル	こめ ろっこくまい さとう じゃがいも ごま ごま	607 22	



- ※ 材料等の都合により、献立が変更することがあります。ご了承ください。
- ※ 今月の「ようけカムday」は、11日です。
- 大豆・小魚・アーモンドをよくかんで食べましょう。