

# 7月

# こんだてひょう



令和5年度  
七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
3	げつ	カレーライス (麦ごはん)		夏野菜のカレールウ シーフードサラダ	こめ むぎ あぶら さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク いか えび わかめ	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん えだまめ コーン にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	638 24.5
4	か	麦ごはん		豆腐汁 鶏の照焼 野菜の梅マヨあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ だし (かつおぶし・こんぶ) とりにく わかめ	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ うめぼし	603 26.7
5	すい	麦ごはん		マーボー豆腐 マロニーサラダ パイン	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら マロニー ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ チキンハム	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ パインアップル	628 25.4
6	もく	コッペパン		焼きそば グリーンエッグサラダ ココア豆	コッペパン ちゅうかめん あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご だいず	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし ピーマン ブロッコリー きゅうり	614 27.4
<b>七夕献立</b>								
7	きん	麦ごはん		けんちん汁 ホキの天玉揚げ 七夕サタ・七夕デザート	こめ むぎ こんにゃく あぶら ソイグ マネーズ わふうドレッシング あんにんどうふ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だし (いりこ) ホキてんたまあげ うおそうめん ツナ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ コーン きゅうり オクラ フルーツミックス	690 28.0
10	げつ	麦ごはん		五目肉じゃが いかの酢味噌あえ 手作り梅じゃこふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うすらたまご いか わかめ みそ しらす ひじき かつおぶし	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ きゅうり しそ	619 27.3
11	か	食パン		なすのミートスパゲティ ミックスサラダ 大豆チョコクリーム	しょくパン スパゲティ あぶら さとう だいずチョコクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ぎゅうにく チーズ	にんにく みかん きゅうり たまねぎ なす しめじ にんじん ピーマン トマト キャベツ	643 24.6
12	すい	麦ごはん		高野豆腐のみそ汁 魚のバーベキューソースかけ 御船川のおかかあえ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ ホキ わかめ みそ だし (いりこ) みそ かつおぶし	にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご パセリ キャベツ みふねがわ	621 26.6
13	もく	ツナマヨサンド (食パン)		野菜のスープ煮 ツナマヨサラダ フルーツ白玉	しょくパン じゃがいも マヨネーズ さとう しらたまだんご	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん しめじ もも こまつな キャベツ きゅうり みかん パインアップル	612 24.5
14	きん	キムチごはん		中華スープ ひじきシューマイ ごま酢あえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひじきシューマイ	キムチ なら もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	635 24.8
<b>味の旅 ~沖縄県~</b>								
18	か	タコライス (麦ごはん)		もずくと卵のスープ タコライスの具(肉・野菜) ムース	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう ムース	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず チーズ	もずく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しいたけ レタス トマト チンゲンサイ にんにく しょうが	656 26.3
<b>ふるさとくまさんデー ~荒尾・玉名地域~</b>								
19	すい	南関揚げの混ぜごはん		節そうめん汁 ちりめん入り卵焼き ミニトマト	こめ むぎ さとう あぶら ふしそうめん	なんかんあげ とりにく かまぼこ だし (こんぶ・かつおぶし) ぎゅうにゅう ちりめんいりたまごやき	しょうが ごぼう ねぎ にんじん いんげん しいたけ たまねぎ えのきたけ トマト	615 24.4
20	もく	セルフドッグ (コッペパン)		白いんげん豆の豆乳スープ スティックハンバーグ コールスロー	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	スティックハンバーグ とりにく ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ みそ とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ コーン きゅうり	636 27.2

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります