

2024年 7かつ

きゅうしょくこんだてよていひょう

山都町立清和小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ	こんだてに ついて
					ちやにくやほねになる(あか)	ねつやちからになる(き)	からだのちやしをととのえる(みどり)		
1	げつ	メキシカン ライス		やさいのチャウダー ツナサラダ	ぶたにく(20)ぎゅうにゅう(206) ベーコン(5)ぎゅうにゅう(10) とうにゅう(20)チーズ(2)ツナ(10)	こめ(60)むぎ(6)あぶら(2.8) じゃがいも(25)バター(3) さとう(0.3)こむぎこ(3)	たまねぎ(45)にんじん(22)エリンギ(5) ピーマン(5)かぼちゃ(25)しめじ(5)えだまめ(5) キャベツ(15)レタス(10)きゅうり(20)コーン(5)	596 23.2	7月で す。夏ハチ に注意しま しょう。
2	か	むぎごはん		トマトにくじゃが こまつなのいためもの だいすときりほしの ふりかけ	ぎゅうにゅう(206)ぶたにく(20) たまご(15)だいす(10)しらす(2) あおのり(0.1)かつおぶし(0.6)	こめ(70)むぎ(7)じゃがいも(65) しらたき(20)さとう(3.6)ごま(0.5) あぶら(1.8)でんぶん(0.5)	たまねぎ(50)にんじん(10)トマト(25) しめじ(8)えだまめ(5)こまつな(20)もやし(10) にんにく(0.3)しょうが(0.5)きりほしだいこん(3)	610 25.0	トマトの うまみがで たトマトに くじゃがで す。
3	すい	むぎごはん		あつあげのカレーいため まめとやさいのスープ もやしとピーマンの あますあえ	ぎゅうにゅう(206)あつあげ(50) ぶたひきにく(15)ベーコン(5) ひよこまめ(3)いんげんまめ(3)えんどうまめ(3)	こめ(70)むぎ(7)ごまあぶら(1.3) さとう(3.2)でんぶん(0.4) じゃがいも(25)	たまねぎ(35)にんじん(18)ねぎ(5) しょうが(0.5)にんにく(0.2)だいこん(25) えだまめ(10)もやし(40)ピーマン(12)	627 25.3	3種類 の豆が入 ったス ープで す。
4	もく	そぼろどん ・むぎごはん ・そぼろ		なすのみそしる やさいのごまあえ あまなつゼリー	とりにく(20)だいす(5)たまご(20) ぎゅうにゅう(206)あつあげ(20)	こめ(60)むぎ(6)さとう(7.2) あぶら(1)ごま(2)	しょうが(0.3)にんじん(21)えだまめ(5)なす(20) たまねぎ(20)ちんげんさい(20)キャベツ(20) ねぎ(5)もやし(15)あまなつ(30)ゼリーのもと(2.5)	593 24.0	どんぶり は、意識 してか んまじ ょう
5	きん	むぎごはん		いわしのかばやしきふう たなばたそうめんじる かにかまサラダ	ぎゅうにゅう(206)いわし(40) とりにく(10)わかめ(0.5) かまぼこ(10)	こめ(70)むぎ(7)あぶら(4) さとう(2.5)ごま(0.5) そうめん(10)マヨネーズ(6)	しょうが(0.5)にんじん(8) しいたけ(0.6)オクラ(8) キャベツ(25)ちんげんさい(20)	637 24.2	7日は七 夕です。何 をお願 しますか。
8	げつ	たかなごはん		ツナとひじきのたまごやき おやこけんちんじる オクラのおかかあえ	ぎゅうにゅう(206)たまご(50) ひじき(1)ツナ(10)だいす(10) とうふ(25)かつおぶし(0.7)	こめ(60)むぎ(6)あぶら(2.1) さとう(1.8)ごま(1.8) じゃがいも(15)	たかなづけ(20)にんじん(17)ねぎ(5) たまねぎ(15)しいたけ(0.5)ごぼう(15) だいこん(15)オクラ(20)キャベツ(25)	587 28.6	オクラの ねねは 体にいい です。
9	か	むぎごはん		やきぎょうざ マーボーはるさめ にらサラダ	ぎゅうにゅう(206)ぎょうざ(30) ぶたひきにく(15)だいす(5) たまご(10)	こめ(70)むぎ(7)あぶら(3) はるさめ(10)さとう(1)でんぶん(1.5) ごまあぶら(1.6)ごま(1)	たまねぎ(35)にんじん(10)ねぎ(7) しいたけ(0.8)たけのこ(10)にんにく(0.2) しょうが(0.3)キャベツ(30)きゅうり(15)にら(8)	639 20.9	スタミ ナが つくる サラダ です。
10	すい	こめこマフィン		なすとトマトのスパゲティ シーザーサラダ	スキムミルク(1)たまご(20) ぎゅうにゅう(209)ベーコン(10) チーズ(3.05)	こめ(20)こむぎこ(7)さとう(10.6) バター(10)あぶら(2.8)スパゲティ(40) マヨネーズ(6)クルトン(5)	なす(20)たまねぎ(30)にんじん(13) しめじ(6)にんにく(1.1)トマト(20) レタス(20)きゅうり(20)コーン(5)	700 21.0	米粉を 使った おいしい マフィン です。
11	もく	むぎごはん		さかなのこがねやき なすいりとんじる だいすときりほしの ために	ぎゅうにゅう(206)たら(40) ぶたにく(12)とうふ(25) ひじき(1)だいす(20)ベーコン(5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(1.3) マヨネーズ(5)あぶら(0.8) こんにやく(10)	にんじん(20)なす(20)だいこん(20) ごぼう(10)しいたけ(0.6)ねぎ(6) えだまめ(5)	664 33.5	夏野菜 のなす を入 れた 豚汁 です。
12	きん	むぎごはん		こおりとうふのすぶたふう たまご ちんげんさいのス ープ ゴーヤのサラダ	ぎゅうにゅう(206)こおりとうふ(8) たまご(20)ベーコン(5)さきみ(5) しらす(3)かつおぶし(1)	こめ(70)むぎ(7)でんぶん(3.4) あぶら(4)さとう(2.5) じゃがいも(20)ごまあぶら(0.5)	しょうが(0.3)にんじん(15)たまねぎ(45) ピーマン(10)たけのこ(10)ちんげんさい(20) しめじ(6)にがり(15)きゅうり(20)コーン(5)	618 24.6	きい け と、 茶 葉 い っ ぱ い の コ ー ヤ で す。
15	げつ	うみのひ							
16	か	むぎごはん		さかなのマヨネーズやき なつのっぺ カレーきんぴら	ぎゅうにゅう(206)たら(40) とりにく(10)ちくわ(5)わかめ(1) あぶらあげ(5)ぶたひきにく(8)	こめ(70)むぎ(7)マヨネーズ(7) こんにやく(25)でんぶん(0.8) さとう(1.2)	たまねぎ(15)にんじん(15)ねぎ(1) えのきだけ(5)なす(10)とうがん(25) しめじ(5)えだまめ(5)ごぼう(25)いんげん(5)	611 26.5	夏野菜 を入 れた のっ ぺい 汁 で す。
17	すい	むぎごはん		あつあげの トマトにくみそかけ とうにゅうみそしる いそあえ	ぎゅうにゅう(206)あつあげ(50) ぶたひきにく(10)あぶらあげ(5) とうにゅう(15)のり(0.4)	こめ(70)むぎ(7)さとう(2.9) ごまあぶら(0.5)じゃがいも(30)	トマト(30)にんにく(0.4)こねぎ(2)しょうが(0.4) にんじん(9)ねぎ(5)だいこん(20)しいたけ(0.8) こまつな(20)もやし(20)キャベツ(15)	594 24.1	ト マ ト た っ ぶ り の 肉 み そ を か け ま す。
18	もく	むぎごはん		テジブルコギ わかめスープ ちんげんさいのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう(206)ぶたにく(35) わかめ(1)とうふ(30)かまぼこ(5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(1) ごまあぶら(0.5)あぶら(0.5) ごま(2)マヨネーズ(4)	にんにく(0.3)たまねぎ(50) にんじん(20)しいたけ(1)にら(10) ねぎ(5)ちんげんさい(20)キャベツ(30)	575 24.6	豚 肉 と 野 菜 を ゆ め ま し た。
19	きん	やまどちようさん なつやさいカ レー ・むぎごはん ・カレー ルウ		トマトのサラダ フルーツヨーグルト	しかにく(20)ぎゅうにゅう(216) チーズ(0.8)ヨーグルト(15)	こめ(70)むぎ(7)じゃがいも(40) あぶら(3.5)さとう(1.5)	たまねぎ(44)にんじん(10)なす(15)ピーマン(8) トマト(35)にんにく(0.5)しょうが(0.5)レタス(15) きゅうり(15)おうとう(12)はくとう(12)みかん(8)りんご(18)	639 20.8	今 回 の 紹 介 食 材 は ト マ ト で す。 明 日 か ら 夏 休 み 。元 気 に 過 こ そ う。

※都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。