

# 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 ぶりかけ	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ゅう 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 いしま 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 ら う の 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		こおりとうらうのすぶたふう 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)こおりとうらう(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 餐 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)とうら(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 炒 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。