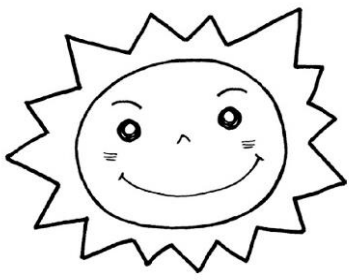


令和4年度　7月こん立て予定表

山鹿小学校

ひ	よう	しゅしょく	牛にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱくしつ
1	きん	まるパン	牛乳	まめのコロコロスープ てづくりぎょロッケ ボイルやさい	まるパン でんぷん パンこ あぶら	ぎゅうにゅう だいず はも ウインナー チーズ ひじき	えだまめ しめじ セロリ トマト たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	618 31.0
4	げつ	むぎごはん	牛乳	かぼちゃのみそしる ぶたにらいため	こめ むぎ あぶら でんぷん かぼちゃ	ぎゅうにゅう あげ とうふ いりこ ぶたにく わかめ	ねぎ なす もやし にら たまねぎ にんじん	595 23.1
5	か	むぎごはん	牛乳	カレーいりにくじゃが とうがんサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう みかんのかんづめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト いんげん とうがん きゅうり	742 16.0
6	すい	ガーリック トースト	牛乳	ごもくスープ トマトサラダ	しょくパン はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たけのこ たまねぎ もやし にんじん しいたけ トマト きゅうり キャベツ	502 17.7
7	もく	ゆかりごはん	牛乳	たなばたじる ほしがたﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ コールスローサラダ･たなばたｾﾞﾘｰ	こめ むぎ たなばたｾﾞﾘｰ 	ぎゅうにゅう うおそうめん かまぼこ かつおぶし ほしがたハンバーグ いりたまご わかめ	ゆかり にんじん えのき オクラ きゅうり キャベツ	609 21.3
8	きん	しょくパン	牛乳	ひじきスパゲティー パインサラダ	しょくパン スパゲティ さとう あぶら パインアップルのかんづめ	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あげ ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん きゅうり ピーマン	553 22.5
11	げつ	むぎごはん	牛乳	きのこのおすまし さかなのこがねやき ピーマンのじゃこあえ	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう あげ ホキ ちりめん	しめじ えのき だいこん なめこ しいたけ にんじん ねぎ コーン ピーマン キャベツ	590 24.3
12	か	むぎごはん	牛乳	たまごとレタスのスープ ささみのレモンふうみ にがうりのひこずり	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく	レタス たまねぎ にんじん レモン にがうり	657 27.7
13	すい	コッペパン	牛乳	はっぽうさい ちゅうかあえ あんこかし	コッペパン でんぷん あぶら さとう だんご	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご ハム あずき ひじき	たけのこ たまねぎ にんじん もやし しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	617 27.6
14	もく	むぎごはん	牛乳	ビビンバ わかめスープ フルーツジュレ	こめ むぎ ごま あぶら アセロラゼリー ナタデココ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン わかめ	しょうが もやし ほうれんそう きゅうり にんじん きくらげ えのき たまねぎ	653 25.7
15	きん	しょくパン	牛乳	とうがんとえびのスパイシースープ えだまめととうふのミンチカツ マカロニサラダ	しょくパン あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう えび ミンチカツ ハム	とうがん しめじ エリンギ たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん	581 25.0
18	げつ	海の日（うみのひ） 						
19	か	しょうが チャーハン 	牛乳	たまごスープ ちくわのさんしょくあげ もやしのごまあえ	こめ あぶら ごま こむぎこ さとう	やきぶた ちりめん ぎゅうにゅう たまご ベーコン ちくわ チーズ わかめ	コーン しょうが ねぎ にんじん たまねぎ パセリ もやし キャベツ きゅうり	623 24.4
20	すい	ミルクパン	牛乳	ひやしちゅうか シュウマイ まっちゃまめ	ミルクパン ちゅうかめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず シュウマイ きんしたまご	しいたけ きゅうり もやし にんじん	672 33.1

＊献立は、都合により変更になることがあります。



夏の食生活を見直して元気にすごしましょう！

元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも、毎日続けることが重要！まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう！

まずは早起き＆朝ごはん


&
