



# が っ た だ よ て い ひ ょ う 7月こん立て予定表

山鹿小学校

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 たんぱくしつ
					ちからやねつになる		ちやにくやほねになる		からだのちょうしをととのえる		
1	月	むぎごはん		おろのみそしる さかなのチリソースかけ かみかみだいずサラダ	こめ おふ でんぷん さとう	むぎ こむぎこ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう だしりこ ホキ ツナ	かまぼこ むぎみそ だいず ちりめん	えのき とうもろこし たまねぎ きゅうり	にんじん にんにく キャベツ パプリカ	604 27.8 18.4
2	火	キムタクチャーハン		スーミータン きゅうりとわかめのすのもの	こめ ごま	あぶら でんぷん さとう	ちりめん たまご わかめ	ぎゅうにゅう ベーコン	はくさいキムチ ピーマン たまねぎ とうもろこし	たくあん にんじん パセリ キャベツ	506 18 16.6
3	水	しょくパン		とうがんスープ チリコンカン マセドアンサラダ	しょくパン でんぷん	マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく	えび かつおぶし だいず ぶたにく	とうがん ねぎ トマト	にんじん たまねぎ きゅうり	579 29.2 22.4
4	木	むぎごはん		なつのっぺ いわしのみそれに おかかあえ	こめ さとう	むぎ こんにゃく	ぎゅうにゅう あつあげ いわしそれに	とりにく ちくわ かつおぶし	にんじん キャベツ とうがん オクラ	ごぼう なす しいたけ	571 23.1 19
5	金	ひのくにパン		コーンスープ ほしがたハンバーグ えだまめサラダ たなばたゼリー	ひのくにパン あぶら	さとう たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ	とりにく わかめ	にんじん キャベツ パセリ きゅうり	たまねぎ とうもろこし えだまめ	557 23.4 18.7
8	月	タコライス		アーサーじる フルーツヨーグルト	こめ あぶら <small>くだものかんづめ (りんご・みかん)</small>	むぎ さとう	ぎゅうにく だいず ぎゅうにゅう かまぼこ	ぶたにく チーズ あおさのり かつおぶし	たまねぎ トマト にんじん	レタス えのき しいたけ	607 25.4 18
9	火	てまきすし (すめし・のり・ Eビ・フライ・ツナサダ)		はんぺんのすましじる	こめ マヨネーズ	さとう あぶら	ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうにゅう ちくわ	のり かつおぶし えびフライ はんぺん かつおぶし	きゅうり ほうれんそう たまねぎ ねぎ	キャベツ にんじん しめじ	567 24.2 16.4
10	水	まるパン		はっほうさい ちゅうかあえ あんこかし	まるパン あぶら ごま	しらたまもち でんぷん	ぎゅうにゅう いか あずき	ぶたにく うすらたまご	たけのこ にんじん しいたけ きゅうり	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	625 28.2 19.8
11	木	むぎごはん		かきたまじる ポークチャップ	こめ でんぷん	むぎ さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	ちくわ たまご	しいたけ にんじん しめじ	チンゲンサイ たまねぎ にんにく	533 25.1 15
12	金	なつやさいカレー		こんにゃくサラダ むぎちゃゼリー	こめ あぶら マーガリン	むぎ はくりきこ ごま さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	とりにく	かほちゃ たまねぎ しょうが りんご	なす もやし えだまめ チャツネ	655 21.4 18.8
16	火	むぎごはん		カレーにくじゃが キャベツのサラダ えごまふりかけ	こめ じゃがいも さとう	むぎ こんにゃく えごまふりかけ	ぎゅうにゅう てんぷら	ぶたにく	たまねぎ いんげん	にんじん キャベツ	545 21.6 11.8
17	水	ガーリックパン		やさいのスープに こざかなとチーズのサラダ	コッパパン じゃがいも あぶら	マーガリン ごま	ぎゅうにゅう チーズ	ベーコン ちりめん	にんじん たまねぎ きゅうり	キャベツ パセリ パプリカ	528 19.5 24.7
ふるさとくまさんデー											
18	木	しょうがチャーハン		いぐさそうめんじる かみかみたこメンチカツ トマトサラダ	こめ あぶら	いぐさそうめん	ベーコン ぎゅうにゅう かつおぶし かみかみたこメンチカツ	ちりめん わかめ こんぶ	しょうが えのき にんじん しいたけ	ねぎ きゅうり たまねぎ トマト	596 22.9 19.2
19	金	ミルクパン		ひやしちゅうか ひじきシュウマイ フローズンパン	ミルクパン さとう	ちゃんぽんめん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	ひじきシュウマイ きんしたまご	しいたけ もやし フローズンパン	きゅうり にんじん	637 29.8 19.3

\*献立は、都合により変更になることがあります。  
\*マヨネーズはノンエッグマヨネーズを使用しています。