



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 きゅうり 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 こんぶ 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 こんにやく | 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 ヨーグルト 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・ツナサラダ) | | はんぺんのすましじる | こめ マヨネーズ | さとう あぶら | こんぶのり ツナ ぎゅうにゅう ちくわ | 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 きくらげ 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 | | こんにやくサラダ 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 こんにやく 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。