7月 きゅうしょく こんだてよていひょう

きゅうしょくもくひょう：マナーをまもってたべよう

西原村立山西小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	注目してほしい食材・料理
1	きん	まるパン	牛乳	コーンスープ 魚のラビコットソースがけ	パン じゃがいも バター あぶら さとう	牛乳 ベーコン いんげん ホキ	にんじん たまねぎ えだまめ コーン きゅうり トマト ピーマン レモン	614	26.0	ラビコットソース
4	げつ	麦ごはん	牛乳	マーボーなす バンバンジーサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま でんぷん	牛乳 ぶたひき肉 牛ひき肉 だいず とりささみ	なす にんじん にんにく たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ わかめ キャベツ もやし きゅうり	574	23.6	なす
5	か	コッペパン	牛乳	にらたまスープ ビーンズサラダ かぼちゃフライ	パン さとう かぼちゃ でんぷん ごまあぶら	牛乳 たまご とうふ ツナ まめ	にら にんじん きくらげ きゅうり コーン	592	24.3	きゅうり
6	すい	ハヤシライス	牛乳	ひじきのサラダ フルーツミックス	こめ むぎ さとう じゃがいも ごまあぶら	牛乳 牛肉 ぶた肉 チーズ しらす にんじん トマト ひじき きゅうり みかん 黄桃	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しめじ パイン	635	19.6	ひじき
7月 7日 「七夕」										
7	もく	麦ごはん	牛乳	七夕そうめん汁 豚肉のオイスター炒め 七夕ゼリー	こめ むぎ そうめん はるさめ ごまあぶら	牛乳 かまぼこ ぶた肉 かつお・こんぶだし	きゅうり にんじん しょうが オクラ しいたけ にんにく キャベツ	603	20.5	七夕
8	きん	しょくパン	牛乳	えび団子スープ ジャーマンポテト 大豆とナッツの香りあえ	パン ビーフン ごまあぶら じゃがいも バター ピーナッツ さとう	牛乳 えび ベーコン だいず	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ あおのり	576	24.3	ジャーマンポテト
11	げつ	麦ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 わかめときゅうりの酢の物 一食ふりかけ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま	牛乳 とりにく さつまあげ 油揚げ しらす	かぼちゃ たまねぎ えだまめ にんじん きゅうり わかめ キャベツ	634	23.3	かぼちゃ
12	か	黒糖パン	牛乳	冷やし中華 ししゃものフライ	パン さとう くろざとう ちゅうかめん ごま ごまあぶら あぶら	牛乳 ししゃも ハム	キャベツ きゅうり コーン にんじん もやし	631	27.5	冷やし中華
13	すい	鶏飯	牛乳	ちくわときゅうりのごまネーズあえ 黄桃	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	牛乳 とり肉 ちくわ たまご	にんじん ねぎ しいたけ だいこん キャベツ きゅうり 黄桃	596	22.7	鶏飯
14	もく	麦ごはん	牛乳	すまし汁 豚肉とゴーヤの生姜炒め 金時豆の甘煮	こめ むぎ あぶら さとう	牛乳 かまぼこ 金時豆 とうふ ぶた肉 かつお・こんぶ（だし）	にんじん ねぎ わかめ えのきたけ しょうが たまねぎ にがうり	602	28.4	ゴーヤ
15	きん	手作り ピザトースト	牛乳	コンソメスープ マカロニサラダ	パン あぶら マカロニ	牛乳 ベーコン チーズ ツナ	コーン ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん しめじ きゅうり	557	22.1	手作り ピザトースト
ふるさとくまさんデー「熊本市」										
19	か	ミルクパン	牛乳	タイピーエン もやしの中華和え 杏仁フルーツ	パン さとう はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	牛乳 かまぼこ ぶた肉 かまぼこ うずらたまご しらす	たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ たけのこ にら きくらげ パイン みかん	602	27.3	ふるさとくまさんデー
20	か	終業式（給食はありません）								

※献立は予定です。変更する場合があります。ご了承ください。