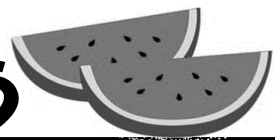




# 7月 きゅうしょくこんだて よていひょう



家庭数配付

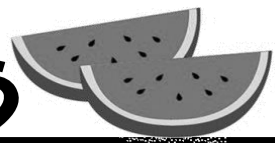
日和山小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
3日 (月)	おおむぎめん	こむぎこ おおむぎこ						エネルギー 602 kcal
	かけじる			あぶらあげ なた	わかめ		えのきたけ ねぎ	たんぱく質 22.1 g
	やさいとまめのかきあげ	こむぎこ	あぶら	だいす	ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう ホールコーン	脂質 20.7 g
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 611 kcal
	チンゲンサイのスープ			かまぼこ とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	たんぱく質 28.1 g
	とりにくとだいすの アーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら ごま アーモンド	だいす とりにく			しょうが	脂質 22.1 g
	きゅうりのあまから						きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日 (水)	ハヤシライス	こめ むぎ じめこ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ラード	ぶたにく レンズまめ	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	エネルギー 662 kcal
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつのかんづめ	たんぱく質 22.6 g
	とうもろこし						とうもろこし	脂質 19.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g
6日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 582 kcal
	わかめふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	わかめ のり			たんぱく質 22.3 g
	たまねぎとたまごのみそしる			たまご とうふ みそ		こまつな	たまねぎ	脂質 19.5 g
	じゃがいもの カレーきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日 (金)	えだまめごはん	こめ	ごま				えだまめ	エネルギー 650 kcal
	たなばたじる	そうめん ぶ でんぷん さとう		たらすりみ とうふ		にんじん オクラ かぼちゃ	えのきたけ	たんぱく質 21.3 g
	ほしコロケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん みずあめ	あぶら	とりにく ぶたにく			たまねぎ	脂質 20.7 g
	ごまあえ	さとう	すりごま ねりごま			こまつな	キャベツ きりぼしだいこん	食塩相当量 2.8 g
	たなばたゼリー	さとう みずあめ	あぶら		かんてん		レモン ぶどう みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 641 kcal
	なつやさいじる	じゃがいも		ベーコン なまあげ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	たんぱく質 26.2 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質 20.3 g
	レモンあえ	さとう				にんじん	キャベツ きゅうり レモン	食塩相当量 2.3 g
	ジョア ストロベリー	さとう				だっしふんにゅう	いちご	
11日 (火)	うめごはん	こめ でんぷん	ごま				うめ	エネルギー 637 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	おきなわもずく		えのきたけ ねぎ	たんぱく質 24.0 g
	なすとかぼちゃのそぼろあん	さとう でんぷん	あぶら	ぶたひきにく		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	脂質 24.3 g
	アーモンド		アーモンド					食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 587 kcal
	なつやさいのたまごとじ	ぶ さとう		ぶたにく たまご		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう しらたき	たんぱく質 24.3 g
	ひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき			脂質 17.2 g
	かおりあえ					にんじん しそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	れいとうパイ	さとう					パイ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13日 (木)	ココアねじねじパン	こむぎこ さとう	ショートニング			だっしふんにゅう		エネルギー 588 kcal
	オニオンスープ	じゃがいも	あぶら パター	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	たんぱく質 28.2 g
	チキンカレー	はちみつ		とりにく				脂質 24.9 g
	えだまめサラダ		ごま あぶら			にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日 (金)	ちゅうかどん	こめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	ほたて ぶたにく いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ しいたけ	エネルギー 610 kcal
	ごますあえ	さとう	ねりごま すりごま			こまつな	きりぼしだいこん もやし	たんぱく質 28.1 g
	すいか						すいか	脂質 18.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g

☆都合により献立内容が一部変更になる場合があります。ご了承ください。



# 7月 きゅうしょくこんだて よていひょう



家庭数配付

日和山小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
18日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 625 kcal
	トマトのごまみそしる	じゃがいも	ねりごま	とうふ みそ		こまつな トマト	たまねぎ スッキーニ	たんぱく質 25.0 g
	にぎすのなんばんづけ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら		ニギス		しょうが ねぎ	脂質 19.3 g
	だいすのいそに	さとう	あぶら	さつまあげ だいす	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.3 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 602 kcal
	たまごとレタスのスープ	でんぷん	ごまあぶら	とうふ たまご		にんじん	ホールコーン レタス きくらげ ねぎ	たんぱく質 25.0 g
	チンジャオロース	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		あおピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	脂質 19.1 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量 2.2 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 618 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	たんぱく質 23.3 g
	きびなごのかりかりフライ	みずあめ じゃがいも さとう でんぷん こめこパンこ	あぶら		きびなご		しょうが	脂質 19.0 g
	きゅうりのピリからづけ		ごま ごまあぶら				きゅうり しょうが	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日 (金)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 693 kcal
	なつやさいのカレー	じゃがいも こめこ こむぎこ さとう はちみつ でんぷん	あぶら ラード	ぶたにく ぶたレバー		にんじん トマト	なす たまねぎ スッキーニ にんにく しょうが りんご	たんぱく質 20.6 g
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 18.6 g
	レモンシャーベット	さとう					レモン	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
一日あたりの平均	エネルギー たんぱく質	622 kcal 24.4 g	脂質 食塩相当量	20.2 g 2.2 g	カルシウム 鉄	358 mg 3.1 mg		



# 8月 きゅうしょくこんだて よていひょう



日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
25日 (金)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 647 kcal
	ポークカレー	じゃがいも こめこ こむぎこ さとう はちみつ	あぶら ラード	ぶたにく レンズまめ		にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが りんご	たんぱく質 18.8 g
	ふくじんづけ	さとう	ごま			にんじん しそ	だいこん なす すいか れんこん しょうが	脂質 14.8 g
	フルーツカクテル	さとう					みかん パイン なし いちご ぶどう	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
28日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 606 kcal
	たまごスープ	でんぷん		とうふ たまご		こまつな にんじん	ねぎ きくらげ えのきたけ	たんぱく質 19.6 g
	あげぎょうざの やくみソースかけ	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	脂質 22.5 g
	ちゅうかきゅうり	さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
29日 (火)	えだまめごはん	こめ	ごま				えだまめ	エネルギー 568 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	おきなわもずく	こまつな	ねぎ えのきたけ	たんぱく質 20.5 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	脂質 18.0 g
	ぶどう						ぶどう	食塩相当量 2.5 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 613 kcal
	いわしのつみれじる	じゃがいも でんぷん		いわし とうふ みそ		にんじん	ねぎ しょうが ごぼう だいこん	たんぱく質 26.4 g
	なつやさいと くるまふのあげに	でんぷん くるまふ さとう	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす えだまめ	脂質 18.4 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g	
31日 (木)	ツナそぼろどん	こめ さとう	ごま	ツナ		にんじん	えだまめ	エネルギー 612 kcal
	きざみのり				のり			たんぱく質 26.9 g
	キムチとんじる	じゃがいも さとう もちのこな		とうふ ぶたにく みそ	こんぶ	にんじん にら	だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ はくさい つきこんにゃく にんにく しょうが	脂質 22.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g
一日あたりの平均	エネルギー たんぱく質	609 kcal 22.4 g	脂質 食塩相当量	19.2 g 2.1 g	カルシウム 鉄	313 mg 3.0 mg		