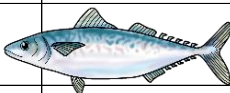


7月きゅうしょく こんだてよていひょう

鳥屋野小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		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		
1 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 640 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 25.9 g
	さばのみそに	さとう みずあめ でんぶん		さば みそ			しょうが にんにく	脂質 25.1 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2 日 (水)	マーボーどん	こめ さとう でんぶん	サラダ油 ごま油	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	エネルギー 606 kcal
	ごまいりもやしのナムル	さとう	ごま油 ごま			こまつな にんじん	もやし ホールコーン	たんぱく質 26.4 g
	メロン						メロン	脂質 19.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g
3 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 619 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう	サラダ油	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 24.9 g
	てっかみそ	さとう	揚げ油 サラダ油	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 17.5 g
	きゅうりのあますあえ	さとう			わかめ		みかん きゅうり	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 662 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			たまねぎ えのきたけ	たんぱく質 26.5 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ コーンスターチ さとう	揚げ油		ししゃも (魚卵あり)			脂質 25.4 g
	きりぼしナポリタン	さとう	サラダ油	レバーいりウィンナー		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん たまねぎ ぶなしめじ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7 日 (月) たなばた 献立	ごはん	こめ						エネルギー 636 kcal
	たなばたじる	そうめん ふ		いとかまぼこ		にんじん オクラ	えのきたけ	たんぱく質 24.7 g
	いかのたつたあげ	でんぶん	揚げ油	いか			しょうが	脂質 20.5 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量 2.1 g
	たなばたゼリー	さとう みずあめ でんぶん			とうにゅう かんてん			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 593 kcal
	なつやさいのたまごとじ	さとう		たまご きゅうにく		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ しらたき	たんぱく質 23.8 g
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき			脂質 22.0 g
	かおりあえ	さとう でんぶん				にんじん しそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	アーモンド		アーモンド					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9 日 (水)	ハヤシライス	こめ じゃがいも こめこ	サラダ油	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ	とうにゅうチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	エネルギー 681 kcal
	あまなつサラダ		サラダ油				キャベツ きゅうり あまなつ	たんぱく質 22.5 g
	とうもろこし						とうもろこし	脂質 19.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g

10 日 (木)	ごはん		こめ					エネルギー	641 kcal
	とんじる		じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	なす ごぼう ねぎ	たんぱく質 26.8 g
	さけチーズフライ		パンこ こむぎこ でんぶん	植物性油脂 揚げ油	さけ	チーズ		脂質	23.2 g
	きりこんぶのにつけ		さとう	サラダ油	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん	つきこんにゃく	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
11 日 (金)	えだまめごはん		こめ					えだまめ	エネルギー 606 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる				たまご なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ	たんぱく質 23.8 g
	じゃがいものカレーきんぴら		じゃがいも さとう	揚げ油 サラダ油	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう つきこんにゃく	脂質 21.2 g
	れいとうパイন		さとう					パイン	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
14 日 (月)	うめごはん		こめ さとう でんぶん				うめ		エネルギー 583 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 22.6 g
	なつやさいとくるまふのあげに		くるまふ さとう でんぶん	揚げ油	とりにく		かぼちゃ	なす えだまめ	脂質 17.2 g
	アップルシャーベット		さとう					りんご	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
15 日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー 591 kcal
	ちゅうかどん		でんぶん	サラダ油 ごま油	ほたて いか ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	たんぱく質 27.1 g
	ごますあえ		さとう	ごま			こまつな	きりぼしだいこん もやし	脂質 17.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g
16 日 (水)	チンジャオロースどん		こめ さとう でんぶん	サラダ油	ぶたにく		ピーマン あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	エネルギー 615 kcal
	たまごとレタスのスープ		でんぶん	ごま油	たまご とうふ		にんじん	ホールコーン ねぎ きくらげ レタス	たんぱく質 26.6 g
	ミルクデザート		みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			脂質 19.6 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g
17 日 (木)	ゆでちゅうか		こむぎこ						エネルギー 673 kcal
	ひやしちゅうかのぐ	やきぶた			ぶたにく			しょうが にんにく	たんぱく質 26.8 g
		せんぎりたまご	でんぶん さとう	サラダ油	たまご				脂質 19.3 g
		ゆでやさい	さとう	ごま ごま油		わかめ	にんじん	きゅうり もやし レモン	食塩相当量 3.1 g
	いちご タルト		こむぎこ こめこ でんぶん さとう みずあめ	マーガリン 植物油		とうにゅう 乳または乳製品を 原料とする食品 (卵・乳・大豆含)		いちご	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
18 日 (金)	ごはん		こめ						エネルギー 634 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 27.8 g
	とりにくとだいずのアーモンドがらめ		でんぶん さとう	アーモンド 揚げ油	だいず とりにく			しょうが	脂質 23.8 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			
22 日 (火)	もずくどん		こめ さとう でんぶん	ごま油 サラダ油	ぎゅうにく ぶたにく	おきなわもずく	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン	エネルギー 582 kcal
	たまごいりにんじんしりしり			サラダ油	たまご ツナ		にんじん	もやし	たんぱく質 21.0 g
	れいとうみかん							みかん	脂質 19.8 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g
23 日 (水)	ごはん		こめ						エネルギー 670 kcal
	なつやさいのカレー		じゃがいも	揚げ油 こめこ サラダ油	レバーいりウィンナー ぶたにく		にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく	たんぱく質 21.8 g
	ひじきサラダ			サラダ油		ひじき		キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 15.0 g
	のむヨーグルト		さとう	生クリーム		無脂肪牛乳 脱脂粉乳			食塩相当量 1.9 g
一日あたりの平均		エネルギー	627 kcal	脂質	20.4 g	カルシウム	344 mg		
		たんぱく質	24.9 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	2.8 mg		