



# 7月 こんだてひょう



| 献立名   | 牛乳 | 食材料名  |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---|----|---|--|--|---------------------------------------|
|   |    | (赤) 血や肉になる  | (黄) 働く力になる                               | (緑) 体の調子を整える   |                                       |
| 【はんげしょうこんだて】<br>ごはん<br>ポテトたこあげ<br>きりほしだいこんのちゅうかあえ<br>とうがんとあつあげのそぼろに | ○  | たこ<br>あおのり・かつおぶし<br>とりにく・なまあげ<br>ぎゅうにゅう                       | ごま<br>こめ・むぎ<br>じゃがいも・あぶら<br>さとう・ごまあぶら    | おこのみしょうが・ねぎ<br>きりほしだいこん・きゅうり<br>にんじん・もやし・とうが<br>んのきだけ・さやいんげん     | 561 Kcal<br>20.5 g<br>17.7 g<br>1.3 g |
| ごはん<br>さばのふんかほし<br>わかめとツナのあえもの<br>さわにわん<br>オレンジ                     | ○  | さば<br>わかめ・ツナ<br>ふたにく・あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう                          | こめ・むぎ<br>ごまあぶら<br>あぶら・しらたき               | キャベツ・もやし<br>きゅうり・にんじん<br>しいたけ・だいこん<br>ねぎ・オレンジ                    | 589 Kcal<br>25.2 g<br>26.5 g<br>2.0 g |
| セサミハニートースト<br>ミネストローネ<br>ひよこまめのカリッとサラダ<br>バナナ                       | ○  | ベーコン<br>ふたにく・ひよこまめ<br>ぎゅうにゅう                                  | ごま<br>しょくパン・バター<br>はちみつ・あぶら<br>さとう・マカロニ  | たまねぎ・ねぎ・にんじん<br>かぶ・ホールトマト<br>きゅうり・キャベツ<br>もやし・とうもろこし・バナナ         | 578 Kcal<br>19.5 g<br>25.8 g<br>2.2 g |
| ごはん<br>ほっけのたつたあげ<br>あぶらあげいりおひたし<br>こじる                              | ○  | ほっけ<br>あぶらあげ・だいす<br>ふたにく・みそ<br>ぎゅうにゅう                         | こめ・むぎ・あぶら<br>さとう・じゃがいも<br>こんにゃく          | キャベツ・こまつな<br>もやし・にんじん・ねぎ<br>えのきだけ・だいこん                           | 563 Kcal<br>26.0 g<br>19.3 g<br>2.5 g |
| 【たなばたこんだて】<br>ひやしちゅうか<br>ささかまのこのはやく<br>ジャーマンポテト<br>クラッシュスターかんてん     | ○  | ささかまほこ・ちらしかまほこ<br>ふたにく・とりにく<br>ベーコン・とうにゅう<br>こなかんてん<br>ぎゅうにゅう | ちゅうかめん・ごまあぶら<br>さとう・パンこ<br>あぶら・じゃがいも     | きゅうり・もやし・ねぎ<br>にんじん・たまねぎ<br>ナタデココ・パイナップル                         | 537 Kcal<br>26.9 g<br>16.9 g<br>2.7 g |
| マーボーなすどん<br>はるさめちゅうかサラダ<br>こだますいか                                   | ○  | ふたにく・だいす<br>ちゅうかどうふ・みそ<br>とうふ・ハム<br>ぎゅうにゅう                    | こめ・むぎ・あぶら<br>さとう・はるさめ<br>ごまあぶら           | にんじん・しいたけ・ねぎ<br>たまねぎ・なす・きゅうり<br>もやし・こだますいか                       | 589 Kcal<br>23.0 g<br>19.1 g<br>1.5 g |
| 【2ねんせいとうもろこしのかわむぎ】<br>こまつなマヨポテト<br>ラタトゥイユ<br>むしとうもろこし               | ○  | ツナ・ピザチーズ<br>とりにく・ベーコン<br>ぎゅうにゅう                               | しょくパン<br>あぶら・じゃがいも<br>マヨネーズ              | たまねぎ・こまつな<br>ズッキーニ・にんじん<br>パプリカ・ホールトマト<br>とうもろこし                 | 567 Kcal<br>26.9 g<br>27.3 g<br>2.5 g |
| ごはん<br>にくじゃが<br>めひかりのピリッとジャン<br>もやしのごまあえ<br>メロン                     | ○  | めひかり<br>ふたにく<br>ぎゅうにゅう  | ごま<br>こめ・むぎ<br>じゃがいも・あぶら<br>さとう・こんにゃく    | にんじん・たまねぎ<br>ねぎ・もやし・こまつな<br>えのきだけ・メロン                            | 581 Kcal<br>21.8 g<br>16.1 g<br>1.8 g |
| 【おきなわけんきょうどりょうり】<br>クワシューシー<br>とうふチャンプル<br>にんじんしりしり<br>ちんすこう        | ○  | ふたにく・きざみこんぶ<br>とうふ・ベーコン・たまご<br>ツナ・きなこと                        | こめ・むぎ・さとう<br>ごまあぶら・あぶら<br>こむぎこ           | にんじん・しいたけ<br>キャベツ・にら・もやし   | 592 Kcal<br>21.9 g<br>24.1 g<br>1.4 g |
| ごはん<br>レバーとだいすのごまがらめ<br>ナムル<br>わかめスープ                               | ○  | ふたレバー・だいす<br>ベーコン・とうふ・わかめ<br>ぎゅうにゅう                           | ごま<br>こめ・むぎ・あぶら<br>さとう・ごまあぶら             | キャベツ・ねぎ<br>もやし・にんじん  | 566 Kcal<br>25.7 g<br>17.6 g<br>1.3 g |
| まるパン<br>スパニッシュオムレツ<br>キャベツのソテー<br>かぼちゃのポタージュ<br>バナナ                 | ○  | たまご・ベーコン<br>なまクリーム・ピザチーズ<br>ワインナ・とうにゅう<br>ぎゅうにゅう              | まるパン<br>あぶら・じゃがいも                        | にんじん・たまねぎ<br>キャベツ・もやし<br>かぼちゃ・バナナ                                | 571 Kcal<br>24.0 g<br>24.6 g<br>2.1 g |
| 【せかいのりょうり～スペイン】<br>バエリア<br>アリオリサラダ<br>オレンジケーキ                       | ○  | いか・あさり<br>とりにく・ツナ・たまご<br>ぎゅうにゅう                               | こめ・むぎ・バター<br>あぶら・じゃがいも・さとう<br>マヨネーズ・こむぎこ | にんじん・たまねぎ<br>パプリカ・ピーマン・キャベツ<br>ホールコーン・きゅうり<br>オレンジジュース<br>マーマレード | 597 Kcal<br>20.3 g<br>20.9 g<br>1.4 g |
| 【セレクトきゅうしよく】<br>セレクトカレーライス (チキンカツorからあげ)<br>フレンチコーンサラダ<br>れいとうみかん   | ○  | とりにく<br>ぎゅうにゅう  | こめ・むぎ・あぶら<br>じゃがいも・こむぎこ<br>パンこ・さとう       | にんじん・たまねぎ<br>キャベツ・きゅうり<br>ホールコーン<br>れいとうみかん                      | 621 Kcal<br>24.4 g<br>18.4 g<br>1.5 g |

献立や食材料は都合により変更することがあります。栄養価は3、4年生の数値です。