

7月 こんだてひょう



献立名	年	食材料名			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
		(赤) 血や肉になる	(黄) 働く力になる	(緑) 体の調子を整える	Kcal	g
【はんげしょうこんだて】 こうやとうふのそぼろどん すましじる ポテたこあげ 	0	とりく・だいず こうやとうふ・みそ あぶらあげ・とうふ・わかめ たこ・おかか・あおのり ぎゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・さとう じゃがいも	にんじん・たまねぎ しいたけ・えのきだけ ねぎ・しょうが	595	25.0
ごはん ぶたにくのしょうが焼き もやしのごまあえ とうふのみそじる オレンジ	0	ぶたにく とうふ・みそ わかめ・あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら さとう・じゃがいも	しょうが・にんじん もやし・ねぎ こまつな・オレンジ	547	23.4
チリピーズドック ポテのハニーサラダ スコッチプロス フラム	0	チーズ とりく・だいず ペーコン ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら・じゃがいも はちみつ・おしむぎ	フラム たまねぎ・きゅうり ホールコーン・にんじん キャベツ・こまつな	560	23.2
ごはん さかなのすぶたふう ナムル わかめスープ	0	まんだい ペーコン・とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら さとう・じゃがいも ごまあぶら	にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし・ねぎ しょうが・にんにく	530	20.3
【☆たなばたこんだて☆】 たなばたうどん ささかまのこのはやく ジャーマンポテ クラッシュスターかんてん	0	ささかまほこ ぶたにく・とりく たまご・ペーコン こなかんでん ぎゅうにゅう	うどん さとう・パンこ あぶら・じゃがいも	にんじん・もやし・きゅうり ねぎ・たまねぎ・ナタデココ ハイナッブル(缶)	535	26.2
【おきなわけんきょうどりょうり】 クワジューシー とうふチャンプルー にんじんしりしり てづくりちんすこう パイナップル	0	ぶたにく・きざみこんぶ とうふ・ペーコン・たまご ツナ・きなこ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・さとう あぶら・ごまぎこ ごまあぶら	にんじん・しいたけ キャベツ・にら・もやし	592	21.9
ごはん さばのぶなかほし きりほしだいこんのちゅうかあえ こじる	0	さば だいず・みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう あぶら・じゃがいも こんにゃく	きりほしだいこん きゅうり・にんじん・もやし だいこん・えのきだけ ねぎ・こまつな	577	24.9
かんこくふうすきやきどん そくせきつけ こだますいか	0	ぶたにく・たまご ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら さとう・マヨネーズ はるさめ・ごまあぶら	すいか にんじん・にら しいたけ・きゅうり・キャベツ	577	19.8
ごはん にくじゃが まめあじのなんばんづけ もやしのごまあえ オレンジ	0	まめあじ ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう こんにゃく・ごまぎこ	にんじん・たまねぎ・ねぎ もやし・こまつな・えのきだけ	598	24.9
【2ねんせいとうもろこしのかわむき】 クロックムッシュ ラタトゥイユ むしとうもろこし 	0	チーズ ハム・とりく ペーコン・とうにゅう ぎゅうにゅう	しょくパン ごまぎこ・あぶら	たまねぎ・ズッキーニ にんじん・パプリカ ホールトマト・ズッキーニ	526	26.6
【せかいのりょうり～スペイン】 バエリア アリオリサラダ オレンジケーキ 	0	あさり・とりく ツナ・たまご ぎゅうにゅう	バター こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・マヨネーズ ごまぎこ・さとう	にんじん・たまねぎ パプリカ・ヒーマン・キャベツ ホールコーン・きゅうり マーマレード	588	18.3
まるパン さげのカレーフライ キャベツソテー ABCスープ ハナナ	0	さげ たまご・ワインナー ペーコン・ぶたにく ぎゅうにゅう	まるパン ごまぎこ・パンこ あぶら・ABCマカロニ	にんじん・キャベツ・もやし たまねぎ・はくさい・こまつな ホールコーン・オレンジ	551	25.4
ごはん レバーとだいずのごまがらめ いそかあえ さわにわん	0	レバー だいず・きざみのり ぶたにく・あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら さとう・しらたき	キャベツ・にんじん・もやし しいたけ・だいこん・ねぎ	579	26.7
【セレクトきゅうしょく】 セレクトカレーライス(チキンカツからあげ) フレンチサラダ れいとうみかん 	0	とりく ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・ごまぎこ パンこ・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり れいとうみかん	630	24.4

献立や食材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。