

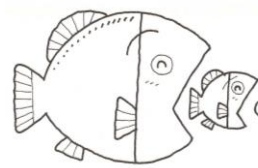
7月のこんだて予定表

大清水小学校



日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
1月	沖縄そば (ホットラーメン) 野菜チャンプル くだもの(冷凍みかん) 牛乳	ホットラ メン さとう 油	ぶた肉 かまぼ かつお節 牛乳 たまご	にんじん 長ねぎ たまねぎ もやし キャベツ しめじ 冷凍みかん	みりん 酒 塩 しょうゆ さば削り節 こしょう	622 27.4 15.5 2.6	8月	豚肉丼 冬瓜のとろとろ中華ス ー 牛乳	米 麦 油 さとう ごま でんぷん ごま油	ぶた肉 豆腐 たまご みそ	たまねぎ りんご えのきだけ しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 冬瓜	しょうゆ みりん 塩 ウスターソース 酒 とりガラ 一味唐辛子 トマトケチャップ	582 25.2 19.0 2.2
2火	わかめごはん 揚げじゃがいものそぼろ 煮 スタミナきゅうり 牛乳	米 麦 油 小麦粉 ごま さとう でんぷん じゃがいも	わかめ ぶた肉 大豆 牛乳	にんじん たまねぎ つきこんにやく にんにく きゅうり	酒 塩 しょうゆ	573 20.6 17.5 2.1	9火	ソース焼きそば 黒ごまと黒砂糖のケーキ くだもの(冷凍みかん) 牛乳	油 小麦粉 むしめん 黒砂糖 バター ごま	ぶた肉 たまご 牛乳	にんじん もやし たまねぎ キャベツ 冷凍みかん	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース ベーキングパウ ダー	674 21.6 25.1 2.1
3水	チリコンカーンサンド (セルフ) ポターシュ くだもの(バナナ) 牛乳	パン 油 小麦粉 じゃがいも バター 小麦粉	ベーコン ぶた肉 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	にんにく たまねぎ パセリ にんじん 金時豆 キャベツ パナナ	チリパウダー 赤ワイン こしょう ぶたガラ 塩 中濃ソース トマトケチャップ トマトピューレ しょうゆ	569 23.3 19.4 2.6	10水	ソフトフランスパン コーンシチュー くだもの(すいか) 牛乳	パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも	とり肉 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ すいか にんじん マッシュルーム コーン(冷)	塩 こしょう とりガラ	577 23.9 19.9 2.5
4木	ごはん 太刀魚の香味ソースがけ ゆで野菜 中華豆腐スープ 牛乳	米 麦 ごま油 さとう ごま 春雨 でんぷん	太刀魚 ぶた肉 豆腐 牛乳	にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん もやし 白菜 たまねぎ しょうが	塩 酒 酢 こしょう しょうゆ ぶたガラ	604 26.7 25.9 1.8	11木	ほたてごはん 五目スープ くだもの(バナナ) 牛乳	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	油揚げ ほたて ぶた肉 豆腐 わかめ 牛乳	にんじん パナナ たけのこ たまねぎ えのきだけ チンゲン菜 しょうが	酒 塩 しょうゆ みりん こしょう ぶたガラ	552 26.4 14.9 2.3
5金	手巻き五目すし ぶどう豆 すまし汁 牛乳	米 さとう ごま 油 麩	とり肉 豆腐 油揚げ 牛乳 たまご のり 大豆 なた わかめ ちりめんじゃ こ	にんじん 小松菜 たけのこ かんぴょう	塩 酢 しょうゆ 酒 さば削り節	572 27.1 18.7 2.6	12金	フィッシュサンド (セルフ) 豆と野菜のスープ 牛乳	パン 油 小麦粉 でんぷん じゃがいも マカロニ	メルルーサ ベーコン 白いんげん豆 牛乳	キャベツ セロリ にんにく パセリ しょうが にんじん たまねぎ	しょうゆ カレー粉 塩 こしょう とりガラ	572 29.4 20.9 2.4
							16火	ごはん ししゃもの干物 切り干し大根のごまあえ どさんこ汁 牛乳	米 麦 さとう ごま じゃがいも バター	ししゃも ぶた肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	切り干し大根 こんじん 小松菜 コーン(冷) 長ねぎ	しょうゆ さば削り節	568 24.5 19.9 2.3
							17水	夏野菜のカレーライス ゆで枝豆 飲み物セレクト	米 麦 油 小麦粉 バター 小麦粉	ぶた肉 チーズ	にんにく トマト しょうが 枝豆 たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン さいいんげん	塩 こしょう デミグラスソース チャツネ ウスターソース カレー粉 ぶたガラ	585 17.5 15.6 1.6

- ・献立は都合により変更になることもあります。
- ・でんぷんはじゃがいもでんぷん(片栗粉)、たまごは鶏卵のことです。



早ね・早おき・朝ごはん
暑さに負けない体をつくろう!