



# 7月 こんだてよていひょう

藤沢市立辻堂小学校

7月きゅうしょくもくひょう：えいせいにきをつけよう



日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	たんぱく質 (g)
1月	おきなわそば (ホットラーメン) やさしいチャンプル しんメニュー! れいとうみかん ぎゅうにゅう	めん さとう あぶら	ぶたにく かまぼこ ぶたにく かつおぶし たまご 牛乳	にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし しめじ れいとうみかん	622 27.4 15.5 2.5
2火	チリコンカーンサンド (セルフ) ほたてのチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも バター	ベーコン ぶたにく きんときまめ ほたて だっしふんにゅう 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ セロリ バナナ	614 32.5 20.6 2.6
3水	ごはん たちうおのこうみソースかけ こふきいも ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ ま あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たちうお ぶたにく とうふ 牛乳	にんにく しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ はくさい もやし	688 27.3 28.1 1.8
4木	チャーハン ごもくスープ しょうなんゴールドゼリー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん しょうなん ゴールドゼリー	ぶたにく えび たまご とうふ わかめ 牛乳	しょうが ながねぎ グリーンピース にんじん たまねぎ えのきだけ だけのこ チンゲンサイ	539 22.2 16.4 2.2
5金	てまきごもくすし たなばたメニュー ぶどうまめ そうめんじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら そうめん ほしがたふ	とりにく あぶらあ ちりめんじゃこ たまご のり だいず 牛乳	にんじん だけのこ かんびょう グリーンピース えのきだけ あおな しょうが	565 26.0 15.7 2.6
8月	わかめごはん あげじゃがいものそばろに スタミナきゅうり ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぶん じゃがいも	わかめ ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース にんにく きゅうり	578 21.2 17.6 2.1
9火	はながたパン コーンシチュー こだますいか ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく しろいんげんまめ チーズ だっしふんにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース こだますいか	612 23.8 23.5 2.5

日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	たんぱく質 (g)
10水	ごはん ししゃものひもの きりぼしだいこんのごまあえ どさんこじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも バター	ししゃも ぶたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	きりぼしだいこん にんじん ごまつな コーン ながねぎ	563 23.8 19.0 2.3
11木	あさりのクリームスープパグッティ くろざとうケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら こむぎこ スパグッティ なまクリーム くろざとう ごま	ベーコン とりにく あさり たまご 牛乳	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ れいとうみかん	573 21.1 22.8 1.7
12金	フィッシュサンド (セルフ) ゆでやさしい まめとやさしいのスープ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも マカロニ	メルルーサ ベーコン しろいんげんまめ 牛乳	しょうが キャベツ にんにく セロリ にんじん たまねぎ パセリ	587 30.2 22.6 2.6
16火	ぶたにくどん とうがんとろとろちゅうかスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ たまご さくらえび 牛乳	たまねぎ しょうが えのきだけ にんにく にんじん とうがん ながねぎ りんご れいとうみかん	637 25.1 21.8 2.2
17水	なつやさしいのカレーライス ゆでえだまめ のみものセレクト	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ のみもの セレクト	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん トマト ピーマン えだまめ	601 18.3 15.3 1.5

\*都合により献立内容を変更することがあります。

## 17日(水) のみものセレクト

学期に1回、事前に飲みたいものを選びます。

1学期は、牛乳・コーヒー飲料・ぶどうジュース・オレンジジュース・パイナップルジュース・緑茶の6種類の中から選んでもらいました。

