



# 7月 よていこんだてひょう



日曜	こんだて			おもなざいりょう			エネルギーKcal		
	しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちやねつになる	たんぱく質g 脂質g		
				あか	みどり	き	小	中	
1月	こくとうパン		えだまめスープ とりにくのピリカラやき くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく, くきわかめ	たまねぎ, にんじん, えだまめ, にんにく, キャベツ, きゅうり, コーン	コッペパン, くらざとう, じゃがいも, さとう, ごまあぶら, ごま, あぶら	609 31.1 19.9	753 37.8 23.5	
2火	たこめし		すましじる なつやさいのかきあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう, たこ, あげ, とうふ, たまご, わかめ, エビ,	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, かぼちゃ, ピーマン, オクラ, えだまめ, コーン, キャベツ, こまつな	こめ, こむぎこ, あぶら, ごま	605 28.0 19.7	723 32.7 22.6	
3水	しろごはん		じゃがいものカレーふうみ ホキのごまあえ しそひじきあえ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ホキ, たまご, しそひじき	たまねぎ, にんじん, しめじ, いんげん, キャベツ, こまつな	こめ, じゃがいも, こんにやく, あぶら, さとう, こむぎこ, ごま	626 25.9 16.3	766 31.2 18.4	
4木	コッペパン (げんりょう)		ひやしそうめん いかのからあげ ゆかりあえ あまのかわゼリー	ぎゅうにゅう, かまぼこ, だいず, いか	きゅうり, しいたけ, にんじん, オクラ, しょうが, キャベツ, ゆかり, レモン	コッペパン, ひやむぎ, さとう, でんぶん, こむぎこ, あぶら, あまのかわゼリー	597 28.4 17.4	740 35.0 20.2	
5金	しろごはん		あつあげげの ちゅうかいため パンサンスー ミニトマト	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ハム あつあげ, うずらたまご,	しょうが, たけのこ, にんじん, きくらげ, キャベツ, ピーマン, たまねぎ, きゅうり, もやし, ミニトマト	こめ, あぶら, さとう, でんぶん, はるさめ, ごまあぶら	607 24.5 18.7	754 29.6 22.1	
8月	パインパン		トマトのスープ かぼちゃとじゃがいもの オープンやき ツナサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, ウィナー, ツナ	パイン, トマト, こまつな, たまねぎ, セロリ, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン	コッペパン, じゃがいも, あぶら, さとう	616 26.5 23.2	763 32.2 26.2	
9火	しろごはん		にくじゃが さかなのレモンあえ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ホキ	たまねぎ, にんじん, いんげん, レモン, キャベツ, きゅうり, コーン	こめ, じゃがいも, こんにやく, あぶら, さとう, でんぶん, ごま, ごまあぶら	632 27.2 16.8	774 32.4 19.1	
10水	わかめごはん		はるさめスープ ぶたにくのしょうがやき ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう, わかめ, たまご, ぶたにく	たけのこ, しいたけ, こまつな, にんじん, ねぎ, セロリ, しょうが, たまねぎ, きゅうり, キャベツ, コーン	こめ, はるさめ, あぶら, さとう, ごま	615 29.2 18.4	751 35.4 21.7	
11木	コッペパン (げんりょう)		なつやさいスパゲティ とりにくと ナッツのあおなあえ フルーツジュレ	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく	たまねぎ, にんじん, きピーマン, マッシュルーム, なす, トマト, にんにく, しょうが, こまつな, キャベツ, パイン, もも,	コッペパン, スパゲッティ, あぶら, でんぶん, アーモンド, さとう, マスカットジュレ	671 27.5 20.8	838 33.6 24.5	
12金	しろごはん		みそじる かぼちゃのそぼろに ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶらあげ, わかめ, あかみそ, むぎみそ, ぶたミンチ, ちくわ, たまご, あおさのりこ	たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, かぼちゃ, えだまめ, しいたけ	こめ, あぶら, さとう, でんぶん, こめこ	677 27.3 21.2	834 32.8 24.5	
16火	しろごはん		いそに サバのしおこうじやき すもの	ぎゅうにゅう, ひじき, だいず, とりにく, あぶらあげ, ちくわ, サバ, ちりめん	にんじん, きゅうり, キャベツ	こめ, つきこんにやく, さとう, あぶら	588 28.8 17.0	728 35.0 20.0	
17水	むぎごはん		なつのカレー コーンサラダ すいか	ぎゅうにゅう, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, なす, かぼちゃ, ピーマン いんげん, にんにく, コーン, きゅうり, キャベツ, すいか	こめ, はだかむぎ, じゃがいも, あぶら, くらざとう, さとう	617 18.7 18.8	764 22.4 22.2	
<b>セレクトきゅうしょく</b>									
18木	<b>A</b> むぎごはん		ピビンバ わかめスープ いかのさらさあげ プリン	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, むぎみそ, わかめ, いか	しょうが, にんにく, たけのこ, こまつな, もやし, にんじん, しいたけ, えのきたけ, たまねぎ, ねぎ	こめ, はだかむぎ, あぶら, ごま, さとう, ごまあぶら, でんぶん, プリン	697 29.7 22.3	839 35.2 25.3	
18木	<b>B</b> むぎごはん		ピビンバ やさいスープ えびフライ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, むぎみそ, ベーコン, エビフライ	しょうが, にんにく, たけのこ, こまつな, もやし, にんじん, かぼちゃ, たまねぎ, キャベツ, セロリ	こめ, はだかむぎ, あぶら, ごま, さとう, ごまあぶら, マカロニ, あおりんごゼリー	639 25.5 18.4	777 30.4 21.1	

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

なつやさい  
夏野菜レンジャー参上

