



7月のこんだて予定表

平成27年 7月
三春小学校

日 曜	献 立 名	赤の食品 体の材料になる	黄色の食品 体のエネルギーとなる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・137
1 水	ごはん 牛乳 鶏肉のふうみあげ ポパイサラダ 野菜のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 味噌 油揚げ	ごはん 三温糖 かたくり粉 大豆油 ごま油 白ごま	にんにく ほうれん草 もやし コーン キャベツ 玉ねぎ 人参	エネルギー 636 Kca たんぱく質 28.1 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.0 g	ND
2 木	食パン 牛乳 手作りブルーベリージャム ゆで野菜サラダ とりにくのポトフ	牛乳 鶏もも肉	食パン グラニュー糖 三温糖 マヨネーズ ねりごま ごま油 白ごま じゃが芋	ブルーベリー レモン かぼちゃ アスパラガス ブロッコリー 人参 だいこん キャベツ パセリ	エネルギー 681 Kca たんぱく質 26.0 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g	
3 金	ごはん 牛乳 手作りふりかけ 豚肉とじゃがいもの煮物 レタスワンタンスープ	牛乳 しらす干し かまぼこ チーズ 糸かつお 豚バラ肉 鶏ひき肉	ごはん ごま油 白ごま 三温糖 じゃが芋 黒砂糖 ワンタンの皮	だいこん葉 人参 生姜 レタス 干し椎茸 にんにく	エネルギー 651 Kca たんぱく質 23.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g	
6 月	ごはん 牛乳 松風焼き ごぼうとベーコンのきんぴら どさんこ汁	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまご 味噌 ペーコン 豚バラ肉	ごはん パン粉 三温糖 白ごま ごま油 米サラダ油 バター	生姜 ねぎ ごぼう コーン キャベツ もやし にら 人参	エネルギー 676 Kca たんぱく質 29.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g	
7 火	夏野菜ドライカレー 牛乳 水菜のスープ オレンジ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏もも肉	ごはん 大豆油 米サラダ油 緑豆はるさめ	玉ねぎ ピーマン なす 人参 だいこん きょうな 生姜 オレンジ	エネルギー 634 Kca たんぱく質 27.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.1 g	
8 水	ごはん 牛乳 ポークステーキ 五目きんぴら さやえんどうのみそ汁	牛乳 豚肩ロース ペーコン さつま揚げ 油揚げ 味噌	ごはん 三温糖 ごま油 じゃが芋	ソテーオニオン アップルソース レモン ごぼう れんこん 枝豆 人参 キャベツ さやえんどう	エネルギー 673 Kca たんぱく質 26.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.7 g	
9 木	ミートソーススパゲティ 牛乳 野菜スープ ブルーベリーシャーベット	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン ヨーグルト 練乳	ソフトめん 米サラダ油 バター 薄力粉 さつまいも	人参 玉ねぎ にんにく パセリ トマト ごぼう キャベツ ブルーベリージャム	エネルギー 699 Kca たんぱく質 27.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.5 g	
10 金	ごはん 牛乳 さけの野菜チーズやき きゅうりのスタミナ炒め きやべつとわかめのみそ汁	牛乳 鮭 味噌 チーズ 豚バラ肉 わかめ 油揚げ	ごはん 三温糖 ごま油 白ごま じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく 生姜 きゅうり ピーマン キャベツ	エネルギー 673 Kca たんぱく質 30.3 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.6 g	
13 月	ごはん 牛乳 ゆでどりのごまだれあえ 夏野菜のチャブチェ じゃが芋と青梗菜のスープ	牛乳 鶏もも肉 牛バラ肉 ベーコン	ごはん 三温糖 ねりごま ごま油 緑豆はるさめ 白ごま じゃが芋 かたくり粉	生姜 にんにく 人参 ピーマン きゅうり きくらげ 干し椎茸 チンゲンサイ	エネルギー 696 Kca たんぱく質 29.4 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 1.8 g	
14 火	ごはん 牛乳 ぶたにくのガーリックみそ やき 夏野菜のあげびたし にらたま汁	牛乳 豚肉 味噌 たまご	ごはん 三温糖 じゃが芋	にんにく かぼちゃ なす ピーマン さやいんげん にら キャベツ	エネルギー 663 Kca たんぱく質 26.3 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.8 g	
15 水	カレーライス 牛乳 ごまドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	ごはん じゃが芋 米サラダ油 三温糖 ねりごま ごま油	人参 玉ねぎ にんにく さやいんげん レタス 生姜	エネルギー 683 Kca たんぱく質 25.7 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.0 g	
16 木	食パン 牛乳 いちごジャム エビとブロッコリーサラダ 野菜のクリーム煮	牛乳 むきえび ペーコン 鶏もも肉 生クリーム	食パン オリーブ油 じゃが芋 バター 薄力粉	いちごジャム コーン 玉ねぎ ブロッコリー 人参 アスパラガス	エネルギー 677 Kca たんぱく質 25.4 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.9 g	