



# 7月のこんだて

平成27年度  
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かす もどになる	緑の食品 体の調子をどとのえ病気に かかりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	水	○	胚芽パン 鮭のレモン焼き ラタトゥイユ コーンポテトスープ	鮭 ベーコン たまご 牛乳	胚芽パン 砂糖 じゃがいも でんぷん パター オリーブ油 油	ピーマン 赤ピーマン トマト 缶 ほうれんそう レモン にんにく 黄ピーマン なす スズキーニ 玉葱 クリームコーン ホールコーン	580	29.1
2	木	○	★2年生 枝豆のさやもぎ★ うめちりごはん とうふのまさご焼き にらたま汁 枝豆	鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも ゴマ油	人参 にら 梅干し 玉葱 グリンピース ねぎ えのき えだまめ	580	24.5
3	金	○	ごはん ジャンボシューマイ 野菜のえごまあえ なすのみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 ごま油 えごま	人参 小松菜 玉葱 ねぎ 干し 椎茸 生姜 白菜 大根 なす	606	23.0
6	月	○	麦ごはん マーボーなす きくらげと豆腐のスープ メロン	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん 油 ごま油 ゴマ	人参 ピーマン 生姜 にんにく たけのこ なす ねぎ きくらげ メロン	587	21.4
7	火	○	★七夕献立★ 麦ごはん かつおでんぶ きすとピーマンの天ぷら 七夕汁	かつお節 キス たまご 鶏肉 牛乳	米 麦 砂糖 小麦粉 焼きふ そうめん ゴマ油	ピーマン 人参 小松菜 ねぎ	626	25.9
8	水	○	コーヒーミルクの素 玄米ごはん 夏野菜カレー 海藻サラダ	豚肉 牛乳 わかめ 海藻 ミックス	砂糖 米 玄米 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 油 バター ごま油	人参 赤ピーマン かぼちゃ トマト にんにく 玉葱 えだまめ なす もやし きゅうり	650	18.9
9	木	○	豆わかごはん 白身魚の黄金焼 やさいの辛子あえ きのこのすまし汁 水ようかん	大豆 メルルーサ あずき 牛乳 わかめ 寒天	米 麦 砂糖 マヨネーズ	人参 小松菜 もやし きゅうり 干し椎茸 しめじ えのき ねぎ	599	28.9
10	金	○	ビビンパップ 納豆餃子 チンゲン菜スープ	豚肉 鶏肉 納豆 牛乳 チーズ わかめ	米 麦 砂糖 ぎょうざの皮 油 ごま油 ゴマ	ほうれんそう 人参 しそ葉 チンゲン菜 にんにく 生姜 もやし ぜんまい ねぎ	612	24.1
13	月	○	麦ごはん さんまのかば焼き わかめときゅうりの酢の物 とうふのすまし汁	さんま 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 でんぷん 砂糖 油 ゴマ	人参 小松菜 きゅうり 干し 椎茸 ねぎ	695	24.4
14	火	○	★1年生 とうもろこしの皮むき★ ピザトースト 蒸しとうもろこし モロヘイヤのスープ	ベーコン ハム 鶏肉 牛乳 チーズ	食パン じゃがいも 油 ゴマ	トマトピューレ ピーマン 人参 モロヘイヤ 玉葱 マッシュ ルーム とうもろこし	600	27.0
15	水	○	★沖縄献立★ 麦ごはん じゃこのカレーふりかけ ゴーヤのみそチャンプル シカムドゥチ 冷凍パイン	豚肉 豆腐 みそ たまご かつお節 かまぼこ 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 油 ゴマ	人参 にんにく 玉葱 もやし にがうり 干し椎茸 とうがん 冷凍パイン	638	25.6
16	木	○	大豆とりめし ししゃものみりん焼き やさいのピリカラ和え わかめのすまし汁	鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳 ししゃも わかめ	米 麦 砂糖 油 ごま油 ゴマ	人参 ほうれんそう 生姜 ごぼう 干し椎茸 もやし にんにく えのき ねぎ	578	25.3
17	金	○	冷やし中華そば すいかパンチ	豚肉 鶏肉 みそ 牛乳	冷凍ラーメン 砂糖 サイダー ごま油 油	人参 もやし きゅうり ホール コーン 生姜 みかん 缶 パイン 缶 もも缶 すいか クランベリー ジュース	643	24.6

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。

