



# 7月のこんだて

平成28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 体の調子をととのえ病気に かかりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	金	○	★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
4	月	○	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 わかめと豆腐のすまし汁	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 牛乳 ししゃも わかめ	米 麦 砂糖 油 ごま油 ゴマ	人参 小松菜 生姜 ごぼう 干し 椎茸 もやし にんにく ねぎ	590	26.2
5	火	○	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	597	21.4
6	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 バター 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 ブックリーニ 玉 葱 クリームコーン ホールコー ン	581	28.9
7	木	○	★七夕献立★ 麦ごはん かつおでんぶ 白身魚の黄金焼 やさいの辛子あえ 七夕汁	かつお節 ホキ 鶏肉 牛乳	米 麦 砂糖 焼きふ そ うめん ゴマ マヨネーズ	人参 小松菜 もやし きゅうり ね ぎ	579	26.0
8	金	○	ビビンパプ 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	小松菜 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	610	24.1
11	月	○	ごはん ジャンボシューマイ 野菜のえごまあえ とうがんの味噌汁	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 とうがん	621	24.7
12	火	○	チリビーンズライス コーンサラダ	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	米 麦 砂糖 油 ゴマ	人参 トマトジュース トマト ピューレ にんにく 生姜 セロ リー 玉葱 マッシュルーム キャ ベツ ホールコーン きゅうり	641	23.0
13	水	○	★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 野菜とじゃがいものスープ	ベーコン ハム 鶏肉 牛乳 チーズ	食パン じゃがいも 油	トマトピューレ ピーマン 人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム と うもろこし	587	25.4
14	木	○	麦ごはん さんまのかば焼き わかめときゅうりの酢の物 なすのみそ汁	さんま みそ 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 大根 な す	651	21.6
15	金	○	★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 シカムドウチ	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	618	25.4
19	火	○	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
20	水	○	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	611	23.3

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。

