



7がつのこんだてひょう



平成25年度豊玉第二小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	あかち ほんね は きんにく 赤:血や骨や歯、筋肉をつくる	き ねつ ちから 黄:熱や力のもとになる	みどり からがちょうし 緑:体の調子をととのえる	エネルギー(Kcal)
							タンパク質(g)
1	月	○	ごはん けんちん汁 おからコロッケ ナムル	ぎゅうにゅう けずりぶし とろふ おから ぶたにく たまご ピザチーズ	こめ こんにやく さといも さとう じゃがいも こむぎこ ばんこ さんおうとう ごま あぶら あげあぶら	にんじん ほうれんそう ごぼう ねぎ だいこん たまねぎ キャベツ	665 25.3
2	火	○	上海焼きそば おかしなおかしな目だま焼き	ぎゅうにゅう いか むきえび こなかんでん ぶたにく	むしちゅうかめん さとう でんぶん ごま あぶら	にんじん たけのこ にんにく チンゲンツアイ しょうが たまねぎ はくさい ほししいたけ キャベツ おうとう	645 27.9
3	水	○	ごはん 和風肉団子スープ ほっけの塩焼き 野菜の胡麻和え	ぎゅうにゅう けずりぶし ぶたにく とろふ たまご みそ ほっけのひらき	こめ じゃがいも こんにやく でんぶん さんおうとう ごま	にんじん こまつな だいこん ねぎ キャベツ もやし しょうが	622 32.1
4	木	○	スロッピージョー レンズ豆スープ 果物	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ピザチーズ	まるパン こむぎこ じゃがいも あぶら パター	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ セロリー さやえんどう しょうが アンデスメロン トマトピューレ	627 25.4
5	金	○	七目ごはん 七夕汁 ちくわの二色揚げ	ぎゅうにゅう けずりぶし とりこく かまぼこ やきちくわ だしこんぶ あぶらあげ あおのり	こめ さんおんとう やきふ そうめん・ひやむぎ あげあぶら じゃがいも でんぶん こむぎこ	にんじん さやいんげん こまつな オクラ ごぼう ほししいたけ ねぎ たけのこ	635 27.2
8	月	○	親子丼 中華サラダ 果物	ぎゅうにゅう けずりぶし とりこく あぶらあげ たまご かまぼこ ハム	こめ さんおんとう でんぶん マロニー あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん たまねぎ もやし きゅうり すいか	644 26.1
9	火	○	フィッシュバーガー ミネストローネ カルピスゼリー	ぎゅうにゅう メルルルサ とりこく たまご ベーコン いんげんまめ こなゼラチン カルピス	まるパン さんおんとう あげあぶら こむぎこ ばんこ さとう あぶら シェルマカロニ じゃがいも	にんじん ホールトマト セロリー にんにく たまねぎ だいこん キャベツ	651 31.2
10	水	○	冷やしつけ麺 茹でとうもろこし	ぎゅうにゅう とりこく カットわかめ	れいとうラーメン さんおうとう ごまあぶら ごま	もやし しょうが にんにく きゅうり ねぎ とうもろこし	633 30.9
11	木	○	ごはん キャベツのみそ汁 豆腐入りハンバーグ ベーコンと野菜のソテー	ぎゅうにゅう けずりぶし みそ ぶたにく とろふ たまご ベーコン とりこく	こめ ばんこ さとう ごま バター あぶら	にんじん いら キャベツ たまねぎ ホールコーン トマトピューレ	644 28.8
12	金	○	シュガートースト ゲーラッシュ 和風サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	セサミパン じゃがいも さとう こむぎこ じゃがいも あぶら さんおうとう マーガリン パター	にんじん トマトピューレ あかピーマン にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん	638 23.5
16	火	○	夏野菜カレー もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こめ ちゅうざらとう さとう こむぎこ じゃがいも あぶら パター	さやいんげん かぼちゃ にんにく しょうが たまねぎ なす きゅうり もやし ホールコーン	651 20.8
17	水	○	ごはん かきたま汁 ひまわり団子 おひたし ミントマト	ぎゅうにゅう けずりぶし とりこく ぶたにく とろふ たまご	こめ でんぶん ばんこ さんおうと ごまあぶら	ほうれんそう にんじん たまねぎ さやいんげん ミントマト ねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ ホールコーン	641 30.8
18	木	○	チビーンズドック 茹でグリーンアスパラ パイザンヌスープ 果物	ぎゅうにゅう とりこく ベーコン いんげんまめ だいず	コッペパン じゃがいも コーンスターチ あぶら	にんじん だいこん ピーマン たまねぎ ホールトマト トマトピューレ セロリー グリーンアスパラ にんにく ホールコーン マッシュルーム れいとうみかん	627 23.8
19	金	○	ごはん いわしのかば焼き てんぷら ひき肉とマロニースープ	ぎゅうにゅう まいわし たまご けずりぶし ぶたにく	こめ でんぶん さんおうとう こむぎこ マロニー あげあぶら ごま ごまあぶら	かぼちゃ にんじん いら しょうが たけのこ ほししいたけ もやし	659 27.1

※ 食材購入の都合により献立を変更する場合があります。

1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	634	26.9	20.1	354	2.6	213	0.37	0.52	20	5.2	2.6
摂取基準	640	24	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

※7月の食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉・埼玉・青森	もやし	栃木	南瓜	鹿児島・静岡・茨城	グリーンアスパラ	長野・岩手・北海道
じゃがいも	長崎・静岡・茨城	きゅうり	群馬・青森	青梗菜	茨城・長野	米	青森県つがるロマン
大根	青森・北海道	にんにく	青森	ほうれん草	東京・群馬・青森	卵	茨城
玉ねぎ	佐賀・香川	しょうが	高知	なす	茨城・群馬・埼玉・栃木	豚肉	千葉・群馬
ごぼう	青森・群馬	セロリ	長野	キャベツ	東京・群馬	鶏肉	宮崎・鳥取
ねぎ	千葉・埼玉・茨城	小松菜	埼玉	ピーマン	茨城・宮崎	牛乳	千葉・群馬・岩手・北海道・宮城・秋田・青森