

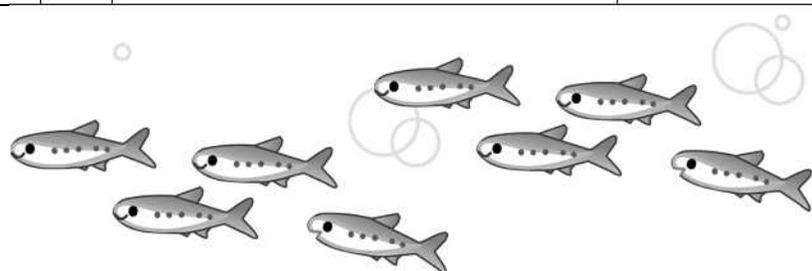


7月のこんだて

平成 27 年
(2015)
開進第三小学校

日	曜	こんだてめい	あかの食品 血や肉 歯や骨をつくる	きいろの食品 体温を保ち体を 動かす力のもとになる	みどりの食品 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)	たんぱ く質 (g)
1	水	牛乳 メキシカンライス 寒天サラダ 米粉のマカロニスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 レンズまめ 寒天	こめ さとう じゃがいも 米粉マカロニ 油	にんじん 青ピーマン トマト こまつな えのき たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリーンピース きゅうり キャベツ	608	21.6
2	木	牛乳 枝豆ごはん とうふのまさご焼き もみ漬け じゃがいもとみょうがの味噌汁	牛乳 とり肉 たまご みそ	こめ もち米 きび 油 さとう か たくり粉 ごま じゃがいも	にんじん しそ えだまめ たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり しょうが みょうが	628	27.1
3	金	牛乳 豚キムチ丼 わかめスープ 小玉すいか	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ	こめ さとう かたくり粉 油 ごま油 ごま	にんじん にら しょうが にんにく はくさい たまねぎ ねぎ 小玉スイカ	618	23.7
6	月	牛乳 豆わかご飯 豆あじの南蛮漬け 白菜づけ ごま汁	牛乳 大豆 豆あじ ぶた肉 みそ わかめ	こめ 薄力粉 かたくり粉 さとう ごま 油 ごま油	にんじん こまつな はくさい ねぎ きゅうり ゆず なす みょうが	664	27.4
7	火	牛乳 ダイスチーズパン マーミナチャンプルー セタそうめん	牛乳 とうふ こんぶ かつお節 わかめ	ダイスチーズパン さとう そうめん 油	オクラ もやし にがうり きゅうり とうもろこし みかん	662	30.2
8	水	牛乳 玄米ご飯 マーボードーフ 卵とモロヘイヤのスープ	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ たまご	こめ 玄米 さとう かたくり粉 じゃがいも 油 ごま油 ごま	にんじん にら モロヘイヤ しょうが ねぎ しいたけ たけのこ にんにく たまねぎ	661	27.5
9	木	牛乳 ごはん やさいの辛子和え 夏野菜のみそ汁 A.いかのチリソース B.とりにくのレモン風味	牛乳 みそ A いか B とり肉	こめ かたくり粉 さとう 油 ごま油	にんじん こまつな トマト オクラ もやし きゅうり とうもろこし とうがん A にんにく しょうが ねぎ B レモン	A 613 B 692	A 25.1 B 26.1
10	金	牛乳 ご飯 ピーマンの肉詰め 切干大根の含め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶた肉 レンズまめ 油揚げ みそ わかめ	こめ 薄力粉 パン粉 さとう 油	青ピーマン にんじん 西洋かぼちゃ たまねぎ 切干しいたけ えのき	659	23.1
13	月	牛乳 ごはん 豚肉と冬瓜のみそ炒め 蒸しとうもろこし とろろ昆布汁 1年生 とうもろこしの皮むき	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ かつお節 とろろ昆布	こめ さとう 油	にんじん こまつな だいこん とうがん とうもろこし ねぎ	616	27.2
14	火	牛乳 冷やし中華 すいかパンチ 学校図書館とのコラボレーション ばばあちゃんシリーズ 「すいかのたね」	牛乳 ぶた肉 みそ	蒸し中華めん さとう ごま油 油	にんじん もやし きゅうり とうもろこし しょうが みかん もも ぶどう すいか クランベリージュース	633	22.9
15	水	牛乳 ツナのオープンサンド ほうれんそうのソテー トマトスープ すもも	牛乳 ツナ ベーコン とり肉 たまご	食パン さとう じゃがいも 油か たくり粉 マヨネーズ バター	パセリ ほうれんそう にんじん 青ピーマン トマト たまねぎ キャベツ とうもろこし すもも	664	25.6
16	木	牛乳 ごはん いわしの蒲焼 塩もみ野菜 小松菜のすまし汁	牛乳 いわし	こめ かたくり粉 さとう 油 ごま	にんじん こまつな キャベツ ねぎ きゅうり だいこん しいたけ	641	23.1
17	金	牛乳 ターメリックライス 夏やさいカレー 春雨さっぱりサラダ	牛乳 とり肉 ハム	こめ 玄米 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 はるさめ さとう 油 バター ごま油 ごま	にんじん 青ピーマン 西洋かぼちゃ トマト にんにく たまねぎ えだまめ ズッキーニ なす きゅうり	697	20.3

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。



9月の給食は
2日(水)からに
なります

