

# 7月のこんだて表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯- たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	キムチごはん	しゅうまい さやいんげんのアーリオーリオ ひらたけの味噌汁	牛乳, 豚肉, ベーコン, 豆腐, 油揚げ, みそ	米, 三温糖, ごま油, ごま, オリーブ油	白菜, にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, さやいんげん, ひらたけ, ねぎ	620 kcal 23.8 g 20.9 g 2.5 g
4火	ごはん	豚肉のスタミナ焼き カミカミサラダ 青菜の味噌汁	牛乳, 豚肉, いか, ハム, 豆腐, 油揚げ, みそ, 煮干し	米, 三温糖, ごま油, ごま, 刻みふ	しょうが, にんじん, だいこん, きゅうり, こまつな	639 kcal 26.4 g 22.1 g 2.1 g
5水	ごはん	いかメンチカツ コリンキーサラダ 鶏団子の春雨スープ	牛乳, いか, ハム	米, 大豆油, はるさめ, ドレッシング	とうもろこし, しょうが, コリンキー, きゅうり, キャベツ, にんじん, ねぎ, しいたけ, こまつな	622 kcal 22.9 g 18.3 g 2.2 g
6木	ごはん	鶏肉のネギ味噌焼き ひじきの煮物 モロヘイヤスープ	牛乳, 鶏肉, みそ, 大豆, 油揚げ, 豆腐, たまご	米, 三温糖, ごま, こんにゃく, サラダ油	ねぎ, ひじき, キャベツ, にんじん, さやいんげん, モロヘイヤ	634 kcal 26.9 g 24.1 g 1.9 g
7金	ふるさと 夏野菜 カレー	わかめとおくらのサラダ 七タゼリー <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">地場産給食・七夕献立の日</span>	牛乳, 豚肉, わかめ	米, じゃがいも, オリーブ油, ゼリー	にんじん, 玉葱, トマト, ズッキーニ, にんにく, とうもろこし, しょうが, キャベツ, きゅうり, オクラ	637 kcal 16.7 g 17.9 g 2.1 g
10月	ごはん	やさいぎょうざ 春雨サラダ 麻婆豆腐	牛乳, ハム, 豚肉, 豆腐, みそ	米, はるさめ, ごま, 三温糖, ごま油, でんぷん	きゅうり, もやし, にんじん, キャベツ, たけのこ, しいたけ, ねぎ, にら, しょうが	625 kcal 22.6 g 19.0 g 2.5 g
11火	ミルクパン <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">パンの日</span>	チーズインハンバーグ めんこいサラダ きのこスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, チーズ, ハム, なると	ミルクパン, スパゲッティ, 三温糖, マヨネーズ, ドレッシング	キャベツ, きゅうり, にんじん, しめじ, ねぎ, とうもろこし, はくさい, たけのこ, えのきたけ	630 kcal 25.2 g 28.2 g 3.3 g
12水	そぼろごはん	キャベツのさっぱり和え なすの味噌汁 カットパイ	牛乳, 豚肉, 卵, かまぼこ, 豆腐, 油揚げ, みそ, わかめ, 煮干し	米, 油, 三温糖	たけのこ, しいたけ, にんじん, しょうが, グリーンピース, キャベツ, きゅうり, レモン, なす, ねぎ, パイナップル	624 kcal 25.5 g 19.8 g 2.1 g
13木	ごはん	コーンコロケ キャベツとエリンギのソテー 豚汁	牛乳, ベーコン, 豚肉, 生揚げ, みそ	米, 大豆油, バター, さといも, こんにゃく	キャベツ, エリンギ, 赤ピーマン, ごぼう, はくさい, ねぎ, だいこん, にんじん	620 kcal 19.7 g 21.2 g 2.3 g
14金	ごはん	鶏肉の照り焼き デジブルコギ 空心菜の中華スープ	牛乳, 鶏肉, 豚 肉, 卵	米, 三温糖, ごま油, ごま, かたくり粉, はるさめ	にんにく, 玉葱, にんじん, ピーマン, しいたけ, 空心菜	632 kcal 28.3 g 21.6 g 1.9 g
18火	ごはん	チキンカツ 野菜とごまみそマヨ和え ワンタンスープ	牛乳, みそ, 豚肉	米, 大豆油, ごま, 三温糖, マヨネーズ, ワンタン皮, ごま油	キャベツ, こまつな, だいずもやし, にんじん, 玉葱, しいたけ, にら, にんに く	642 kcal 21.9 g 22.6 g 1.7 g
19水	ごはん	厚焼き玉子 チンジャオロースー みそストローネスープ	牛乳, 卵, 豚肉, ハム, みそ, 白いんげん豆	米, 三温糖, ごま油, バター, かたくり粉, サラダ油, じゃがいも, マカロニ	たけのこ, ピーマン, 赤ピーマン, にんじん, 玉葱, フロッキー, トマト	646 kcal 24.4 g 22.3 g 2.3 g
20木	冷やし中華	ごぼうサラダ フレンドヨーグルト	牛乳, 卵, 豚肉	中華麺, ごま油, 三温糖, ごま, マヨネーズ, ドレッシング	もやし, きゅうり, にんじん, トマト, ごぼう, 枝豆, 玉葱, とうもろこし	625 kcal 26.9 g 24.4 g 1.7 g

魚の小骨に気をつけましょう。

毎日牛乳がつかます。