

7がつ こんだてひょう



ひ	よう	しゅじょく	牛乳	こんだて	しょくひんめい			エネルギー(kcal)	
					はたらくらからやたいおんになる(き)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのしょうしよきよしほよきまふせで(めどり)	たんぱく質(g)	
1	月	ミルクパン		ミネストローネ ししゃもフライ レイシのマヨサラダ	パン ノンエッグマヨネーズ あぶら パンこ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ししゃも チーズ チキンフレーク	トマト にんじん キャベツ レイシ (にがうり) セロリ たまねぎ にんにく	570 24.5	
2	火	ハッスルドン		おかかあえ とうふとわかめのみそしる	こめ むぎ さとう でんぶん こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご いとかつお いりこ(だし) あぶらあげ みそ わかめ	にんじん ねぎ いら たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ	563 22.9	
3	水	ごはん		しおにくじゃが うめあえ のりのつくだに	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう さかなすりみあげ ぶたにく こうやどうふ しらすぼし のりつくだに	にんじん たまねぎ にんにく いんげん キャベツ きゅうり うめぼし	565 21.2	
4	木	パン		かぼちゃのクリームスープ ツナサラダ こくとうビーンズ	パン じゃがいも パター あぶら さとう こくとう	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ツナ だいた チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	559 26.8	
5	金	ぶちまる むぎごはん		いわしのしょうがに そうめんのあえもの すましじる	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら そうめん	ぎゅうにゅう いわし とうふ かまぼこ こんぶ(だし) かつおぶし(だし) わかめ	おくら にんじん もやし たまねぎ えのきたけ しょうが コーン	605 22.4	
8	月	チリコンカン		やさいスープ フルーツミックス	パン さとう あぶら じゃがいも カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく チンゲンサイ キャベツ しめじ パン おうとう みかん	574 24.0	
9	火	むぎごはん		さばのソースに くきわかめのすのもの かきたまじる	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう さば たまご くきわかめ かまぼこ こんぶ(だし) かつおぶし(だし)	にんじん ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	630 25.9	
10	水	ごはん 		レバーとポテトのナッツあえ はるさめスープ ふりかけ	こめ さとう でんぶん じゃがいも はるさめ あぶら ごまあぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう とりレバー かまぼこ	ピーマン にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが	613 19.8	
11	木	ソフトフランスパン ももゼリー		ハンバーグのロベールソース トマトサラダ ジュリエンスープ	パン パター あぶら ももゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	トマト にんじん チンゲンサイ たまねぎ きゅうり コーン キャベツ えのきたけ	556 22.2	
12	金	ぶちまる むぎごはん		マーボーどうふ ナムル いっしょくあじつけのり	こめ むぎ でんぶん あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく しらすぼし だいた いっしょくあじつけのり	にんじん ねぎ いら たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし	575 24.9	
16	火	むぎごはん		さかなのこうみソース ごまずあえ じゃがいものみそしる	こめ むぎ でんぶん ごま こむぎこ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ みそ いりこ(だし)	にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ えのきたけ	591 24.2	
17	水	なつやさい カレー		かいそうサラダ ムース	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら ムース	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	トマト かぼちゃ ピーマン たまねぎ なす しょうが にんにく キャベツ きゅうり	577 18.6	
18	木	ミルクパン		スパゲティナポリタン コーンサラダ パンゼリー	パン スパゲッティ さとう あぶら パンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	トマト にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	584 22.3	
19	金	1がっき しゅうぎょうしき							

※ 都合により献立が変更になることがあります。