



7月

# きゅうしよくこんだてひょう



嘉麻市立上山田小学校

日 (曜)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	おもなざいりょうと、たいないでのほたらき						
			おもにからだをつくる (あか)		おもにからだのちょうしを ととのえる (みどり)		おもにねつやちからに なる (きいろ)		
			(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂	
1 (月)	639 22.6	22.6	ごはん さんまのかばやき もやし炒め	さんま とうふ みそ ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ にら	たまねぎ なす もやし	こめ さとう	あぶら 油
2 (火)	642 28.3	28.3	フィッシュバーガー (まるパン しろみフライ キャベツのソテー タルタルソース) やさいスープ	とりにく しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	セロリ キャベツ たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら タルタル ソース アーモンド
3 (水)	648 28.3	28.3	【きょうどりょうり:わかやまけん】 ごはん あつやきたまご こうやどうふとじゃがいものにも きゅうりのうめあえ	とりにく たまご ちくわ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	もやし きゅうり こんにやく しいたけ うめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら
			<b>【きょうどりょうり:わかやまけん】</b> 高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。 冬に豆腐を外に置いたままに置いて、偶然に作り方が発見され たそうです。和歌山県にある高野山の名物だったことから、 高野豆腐といわれるようになりました。						
4 (木)	669 26.1	26.1	キャロットパン やきうどん ブロッコリーのサラダ	ぶたにく てんぷら かまぼこ かつおぶし ハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ コーン	パン さとう かんめん	あぶら
5 (金)	637 20.9	20.9	【たなばた】 ごもくずし オクラいりうおそうめんじる ほしのコロケ いんげんのおかかあえ たなばたデザート	とりにく たまご かまぼこ けずりぶし うおそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん オクラ ほうれんそう	ごぼう しいたけ えだまめ たけのこ しめじ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら 油
			<b>【たなばた】</b> たなばたは、中国の古い伝説からきているといわれています。 五色の短冊に願いごとを書いて笹にかざります。たなばたには、 夏の野菜をそなえたり、そうめんを食べたりします。						

8 (月)	【かまっこのひ:ピーマン】 【マナーめざしのひ:ただししいせい】 ごはん メンチカツ おしむぎいりすましじる ピーマンとじゃこのいためもの やきめざし	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすまし めざし	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ きくらげ	こめ おしむぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら
<b>【マナーめざしのひ:ただししいせい】</b> 今日は、1学期最後の「マナーめざしのひ:ただししいせい」 です。マナーは守られていますか? しせいよく食べることは、食 べ方の基本であり、大切なマナーのひとつです。							
632 22.5	【かみかみデー】 ワンローパン マーガリン じゃがいものスープに いかのマリネ	とりにく ウイナー いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン きぬさや	たまねぎ キャベツ セロリ	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブ オイル マーガリン
9 (火)	601 25.7	601 25.7	601 25.7	601 25.7	601 25.7	601 25.7	601 25.7
10 (水)	ごはん みそしる いわしのおかか たかなピーフン かくチーズ	あつあげ みそ いわし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ たかな ねぎ	たまねぎ しめじ	こめ さとう ピーフン	あぶら ごま ごまあぶら
628 24.8	628 24.8	628 24.8	628 24.8	628 24.8	628 24.8	628 24.8	628 24.8
11 (木)	しよくパン いちごジャム スパゲティナポリタン キャベツのサラダ	ベーコン ウイナー ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく マッシュルーム	パン ジャム さとう スパゲティ	あぶら 油
644 21.7	644 21.7	644 21.7	644 21.7	644 21.7	644 21.7	644 21.7	644 21.7
12 (金)	むぎごはん なつやさいのカレー ゴーヤチップス	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん トマト かぼちゃ ゴーヤ	たまねぎ なす にんにく しょうが えだまめ	こめ むぎ でんぷん	あぶら
644 21.5	644 21.5	644 21.5	644 21.5	644 21.5	644 21.5	644 21.5	644 21.5
16 (火)	こくとうパン キムチいりやきそば フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし キムチ たまねぎ みかん パイン おうとう	パン ちゅうかめん ゼリー	あぶら
651 23.5	651 23.5	651 23.5	651 23.5	651 23.5	651 23.5	651 23.5	651 23.5
17 (水)	むぎごはん マーボーなす はるさめのすのもの	とうふ ぶたにく ちくわ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり なす しょうが にんにく しいたけ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら
634 22.3	634 22.3	634 22.3	634 22.3	634 22.3	634 22.3	634 22.3	634 22.3
18 (木)	【せかいのりょうり:ロシア】 ミルクパン ビーフストロガノフ おんやさいサラダ アイスクリーム	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ にんにく しめじ マッシュルーム	パン さとう じゃがいも アイスクリーム	あぶら
672 26.9	672 26.9	672 26.9	672 26.9	672 26.9	672 26.9	672 26.9	672 26.9

※太字が地場産物使用予定の食材です。

\*牛乳は毎日つきますが、材料の都合により献立は変更になることがあります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
7月分平均	641	15.1%
基準値	650	13~20%