

# 7月のきゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立柏井小学校

栄養価の月平均値 エネルギー 644kcal たんぱく質 24.5g 脂質 21.4g 塩分 2.5g

栄養価の基準値(中学年) エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2g

※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。

日	曜日	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 熱や力に なるもの	からだちようし 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価	日	曜日	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 熱や力に なるもの	からだちようし 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価
1	げつ 月	セサミトースト ぎゆうにゆう 牛乳 ひじきサラダ にくだんご 肉団子スープ ヨーグルト	ぎゆうにゆう ひじき ツナ ぶたにく ヨーグルト	パン バター さとう ごま オリーブオイル こめこ かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんじん きゅうり しょうが ねぎ はくさい	エネルギー 679 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.0 g	10	すい 水	ごはん ご飯 ぎゆうにゆう 牛乳 ししやもの南部焼き もやしとわかめの和え物 にく 肉じゃが	ぎゆうにゆう ししやも わかめ ぶたにく	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも しらたき	もやし にんじん たまねぎ さやいんげん	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.2 g
2	か 火	なす入り肉みそ丼 ぎゆうにゆう 牛乳 キムチ入りスープ パインゼリー	ぶたにく ぎゆうにゆう わかめ とうふ アガー	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん なす ピーマン しょうが ねぎ こまつな はくさい パインジュース パイン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g	11	もく 木	じゃこガーリックライス ぎゆうにゆう 牛乳 レバーとポテトの変わり揚げ レタスとトマトの卵スープ スイカ	ベーコン じゃこ ぎゆうにゆう ぶたレバー みそ たまご	こめ バター あぶら じゃがいも さとう ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト レタス こまつな すいか	エネルギー 669 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.9 g
3	すい 水	えびピラフ ぎゆうにゆう 牛乳 ポテトオムレツ やまい 野菜スープ スイカ	えび ぎゆうにゆう たまご とうにゆう しろはなまめ ハム とりにく	こめ バター あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ こまつな すいか	エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.8 g	12	きん 金	ゆかりごはん ぎゆうにゆう 牛乳 いわしのさんが焼き えだまめ 枝豆 じゃがいもと玉葱の味噌汁	ぎゆうにゆう いわし ぶたにく みそ わかめ あぶらあげ みそ	こめ むぎ パンこ こめこ かたくりこ ごま じゃがいも	ねぎ しょうが えだまめ たまねぎ	エネルギー 678 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.4 g
4	もく 木	むぎ 麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 なつやさい 夏野菜のかき揚げ ツナサラダ とうがん 冬瓜の味噌汁	ぎゆうにゆう ツナ とうふ わかめ みそ	こめ むぎ さとう あぶら	たまねぎ にがり かぼちゃ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん とうがん こまつな	エネルギー 589 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g	16	げつ 月	なすとツナのトマトスパゲティ ぎゆうにゆう 牛乳 イタリアンサラダ かぼちゃドーナツ	ベーコン ツナ チーズ ぎゆうにゆう とうにゆう おから たまご	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう ごま こむぎこ バター	にんにく セロリー たまねぎ なす トマト きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし レモン かぼちゃ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.8 g
5	きん 金	ぶた丼 ぎゆうにゆう 牛乳 ほうれん草のサラダ たなばた 七夕汁 れいとう 冷凍みかん	ぶたにく ぎゆうにゆう チーズ とりにく	こめ しらたき さとう あぶら オリーブオイル ひやむぎ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ほうれん草 きゅうり えのきたけ こまつな オクラ みかん	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.5 g	17	か 火	ごはん ご飯 ぎゆうにゆう 牛乳 はるま 春巻き くらげのサラダ かじょうどうふ 家常豆腐	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず くきわかめ くらげ なまあげ みそ	こめ はるまきのかわ はるさめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら こめこ かたくりこ	ごぼう たけのこ しいたけ にんじん きゅうり キャベツ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にら	エネルギー 673 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.2 g
8	げつ 月	えだまめ 枝豆とコーンのご飯 ぎゆうにゆう 牛乳 さばのカレー焼き いんげんのごまマヨ和え とうがん 冬瓜汁 れいとう 冷凍パイナップル	ベーコン ぎゆうにゆう さば とうふ	こめ ごま あぶら ごま かたくりこ	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ にんにく しょうが いんげん ねぎ しいたけ とうがん こまつな パイナップル	エネルギー 629 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.8 g	18	すい 水	なつやさい 夏野菜カレーライス ぎゆうにゆう 牛乳 まめ 豆サラダ ブルーベリー入りフルーツポンチ	ぶたにく チーズ ぎゆうにゆう しろいんげんまめ とりにく にゆうさんきんい んりょう ぎゆうにゆう	こめ むぎ こむぎこ バター オリーブオイル さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ トマト りんご えだまめ キャベツ あかたまねぎ みかん パイン おうとう ブルーベリー	エネルギー 689 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g
9	か 火	きな粉揚げパン ぎゆうにゆう 牛乳 キャベツのサラダ ポークビーンズ メロン	きなこ ぎゆうにゆう だいず ぶたにく ベーコン チーズ クリーム	パン さとう あぶら じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく トマト さやいんげん メロン	エネルギー 719 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.5 g							

柏井小の3年生が枝豆の枝とりをお手伝いしてくれる予定です□

七夕こんだて□