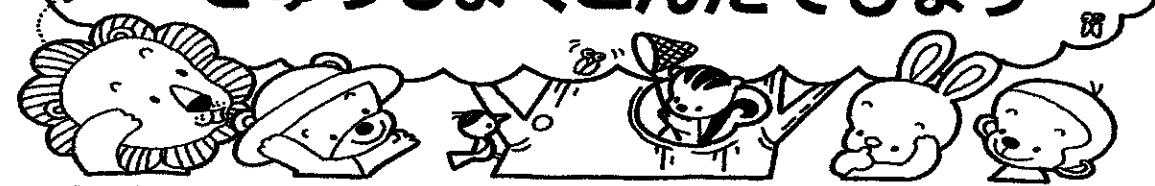


# 7がつ きゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	よていこんだて しゆしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	食器	ちゆやせう、肉を つくるもの	たけなご、油に なるもの	からだを つくる たんぱく質を とるもの	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
1	木	ひやしうどん とりにくのてんぷら ごもきんぴら とうもろこし	(椀) (大) (大) (中)		うどん・砂糖 小麦粉・油 ぶた肉・さつま揚げ こんにやく・ごま・砂糖	小ねぎ 人参・ごぼう とうもろこし	エネルギー 598 たんぱく質 31.9 脂質 18.3 食塩相当量 2.4
2	金	ごはん いわしのさらさあげ なまあげのいためもの わかめスープ	(大) (大) (中) (椀)		米 油 生揚げ・ぶた肉 わかめ ごま	生姜 人参・玉ねぎ・にら 長ねぎ・たけのこ	エネルギー 632 たんぱく質 28.5 脂質 23.3 食塩相当量 2.1
5	月	ブルゴギどん みそしる すいか	(大) (椀) (中)		ぶた肉 油揚げ・みそ 米・ごま・油・砂糖	人参・玉ねぎ・キャベツ 白菜・大根・しめじ・長ねぎ 西瓜(すいか)	エネルギー 714 たんぱく質 33.3 脂質 24.7 食塩相当量 2.7
6	火	パンネのポロネーゼソース やさいスープ キャロットケーキ	(大) (椀) (大)		とりに肉・チーズ ベーコン 牛乳・生クリーム 小麦粉・バター・はちみつ	人参・玉ねぎ・セロリ キャベツ・ほうれん草 人参	エネルギー 707 たんぱく質 24.2 脂質 25.7 食塩相当量 2.7
7	水	ゆかりとえだまめのごはん なまあげのにくみそに そうめんじる	(大) (中) (椀)		米・ごま ぶた肉・生揚げ・みそ かまぼこ 米・ごま じゃが芋・こんにやく・砂糖 そうめん	ゆかり たけのこ・人参・玉ねぎ 人参・えのきたけ・小ねぎ	エネルギー 597 たんぱく質 25.5 脂質 18.4 食塩相当量 2.3
8	木	メキシカンライス とりにくのレモンに オニオンスープ	(大) (大) (椀)		ぶた肉 とりに肉 ベーコン 米・油 油・砂糖 ベーコン	人参・玉ねぎ パセリ 玉ねぎ・パセリ	エネルギー 590 たんぱく質 26.2 脂質 19 食塩相当量 2.1
9	金	ココアあげパン ジャーマンポテト おぼしさまの Pasta スープ	(大) (中) (椀)		パン・油・砂糖 ベーコン じゃが芋・油 ベーコン・ぶた肉 パン・油・砂糖 じゃが芋・油 マカロニ	人参・玉ねぎ・にんにく 人参・ほうれん草・玉ねぎ	エネルギー 636 たんぱく質 20.4 脂質 23.7 食塩相当量 1.9
12	月	チキンカツカレーライス カラフルゼリー	(大) (椀)		とりに肉・チーズ・ヨーグルト 砂糖 米・じゃが芋・油・砂糖 砂糖	人参・玉ねぎ・にんにく・生姜 りんご・みかん	エネルギー 774 たんぱく質 25.3 脂質 19.6 食塩相当量 2.4
13	火	とりめし ししゃものカレーあげ おだまきじる	(大) (大) (椀)		とりに肉・油揚げ ししゃも かまぼこ・たまご 米・砂糖・油 小麦粉・油 うどん	人参・しめじ・ごぼう 人参・小ねぎ・えのきたけ	エネルギー 584 たんぱく質 24.7 脂質 21.9 食塩相当量 2

日	曜日	よていこんだて しゆしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	食器	ちゆやせう、肉を つくるもの	たけなご、油に なるもの	からだを つくる たんぱく質を とるもの	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
14	水	ごはん さけのさいきょうやき じゃがいものそぼろに すましじる	(大) (大) (中) (椀)		米 鮭(さけ)・みそ じゃが芋・油・砂糖 かまぼこ・わかめ	人参・玉ねぎ えのきたけ・小ねぎ	エネルギー 583 たんぱく質 28.1 脂質 13.7 食塩相当量 2
15	木	キムたくごはん とりにくのからあげ ちゅうかふうコーンスープ れいとうみかん	(大) (大) (椀)		ぶた肉 とりに肉 とりに肉 米・ごま油・砂糖 油 ごま油	人参・たくあん 生姜 人参・玉ねぎ・もやし・小ねぎ みかん	エネルギー 666 たんぱく質 28.6 脂質 20.2 食塩相当量 2.6
16	金	マーボーどん ちゅうかスープ みかんクレープ	(大) (椀)		とうふ・とりに肉 とりに肉 米・ごま油・砂糖 ごま油	たけのこ・にら・長ねぎ チンゲン菜・たけのこ	エネルギー 594 たんぱく質 24.5 脂質 17.5 食塩相当量 2.6

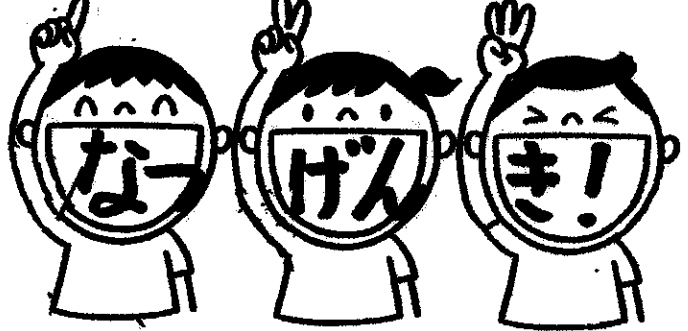
☞ は牛乳を表しています。



実施月の標準値	7月の平均値
エネルギー 650	エネルギー 639
たんぱく質 27	たんぱく質 26.8
脂質 19.6	脂質 20.6
食塩相当量 2	食塩相当量 2.3

楽しい夏を元気に過ごすためにも  
「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけ生活しましょうね。  
夏を元気に過ごすポイント

1. 三食きちんと食べましょう  
朝ごはんを食べよう...  
体も頭もスッキリ!  
元気に活動できます



2. おやつを食べかたも気をつけよう  
やくそく1... 時間と量を決めて食べる  
やくそく2... お皿やコップに分けてから食べる  
3. こまめに水分をとりましょう  
元気でじょうぶな体をつくるため  
には、規則正しい生活を送ることが大切です