

7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

(家庭数) 市川市立若宮小学校

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 热や力になるもの	からだちうし との 体の調子を整えるもの	
1	火	たこめし 肉じゃが	たこ こんごうぶし こんぶ ぶた さつまあげ こんごうぶし かつおぶし	こめ なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	えだまめ にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん しいたけ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.0 g
半夏生 (7/1)		きなこせいがくもち	きなこ	せいがくもち さとう		脂質 14.8 g 食塩相当量 2.1 g
2	水	ごはん なつやさい 夏野菜カレー ゆでとうもろこし フルーツヨーグルト和え		こめ オリーブオイル じゃがいも はちみつ マーガリン こむぎこ		エネルギー 628 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.4 g
3	木	ちゅうわめん 蒸し中華麺 ちゅうか 冷やし中華のつく ちゅうか 冷やし中華の具 揚げきょうざ ひとくちぶどうゼリー	こんぶ かつおぶし こんごうぶし きんしたまご ハム ぶた	ラーメン さとう ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ ごまあぶら なたねあぶら	しょうが にんじん もやし きゅうり にら たまねぎ キャベツ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g
4	金	ごはん ブルコギ丼の具 ゆは入りかき玉汁 れいとう 冷凍みかん	ぶた	こめ なたねあぶら はちみつ さとう ごまあぶら ごま でんぶん	たまねぎ もやし にんじん しょうが にんにく にら こまつな にんじん ながねぎ えのきたけ しいたけ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.2 g
7	月	なめし じやこ菜飯 ほしがたハンバーグ たなばたたけ (7/7)	ちりめんじやこ ハンバーグ とうふ なると かつおぶし こんごうぶし こんぶ とり たなばたゼリー	こめ ごま そうめん ふ たなばたゼリー	なめしのもと にんじん えのきたけ たけのこ おくら	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.3 g
8	火	りのみさかな しろみさかな 白鳥魚のパン粉焼き ミネストローネ	とり たら チーズ ぶた ひよこまめ ベーコン	こめ なたねあぶら パンこ オリーブオイル じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ コーン にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト コーン	エネルギー 596 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.1 g
9	水	ごはん ごまく せんどうふ 五目四川豆腐 はるさめ 春雨サラダ ライチゼリー	ぶた とうふ	こめ なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ チンゲンサイ キャベツ にんじん きゅうり	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.8 g
10	木	コッペパン チキントマト煮 カラフルソテー コンソメスープ れいとう 冷凍パイン	とり ベーコン ベーコン	コッペパン バター なたねあぶら バター じゃがいも	たまねぎ さやいんげん トマト ピーマン あかピーマン にんじん こまつな キャベツ コーン にんじん たまねぎ キャベツ パイン	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.9 g
11	金	ごはん タコライス具 たまごスープ オレンジ	ぶた だいす とうふ たまご なると かつおぶし こんごうぶし こんぶ	こめ なたねあぶら でんぶん でんぶん	にんにく たまねぎ セロリー トマト ながねぎ こまつな えのきたけ しいたけ オレンジ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.4 g
14	月	ごはん さばの塩こうじ焼き インド煮 メロンゼリー	さば ぶた さつまあげ ソーセージ うずらたまご	こめ しおこうじ なたねあぶら じゃがいも さとう		エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.4 g
15	火	うどん れいとう 冷やしうどんのつく	かつおぶし こんごうぶし こんぶ とり	うどん さとう ごま	しょうが きゅうり にんじん もやし	エネルギー 643 kcal たんぱく質 32.9 g
和食の日 (7/7)		てんぷら (きす・かぼちゃ) なすと豚肉の炒めもの	きす たまご ぶた みそ	こむぎこ なたねあぶら なたねあぶら さとう	かぼちゃ なす にんじん ピーマン たまねぎ	脂質 24.9 g 食塩相当量 2.4 g
16	水	ジューシー ゴーヤチャンプルー	ぶた こんぶ ぶた とうふ たまご かつおぶし	こめ さとう ごまあぶら ごまあぶら	にんじん しいたけ ゴーヤ もやし にら	エネルギー 635 kcal たんぱく質 35.5 g
1学期 きゅうしょくせいじゅうじゅう 給食最終日		もずくスープ シーカワーサータルト	もずく かまぼこ たまご かつおぶし こんぶ	でんぶん	えのきたけ にんじん しいたけ	脂質 20.1 g 食塩相当量 2.0 g

栄養価の月平均値
エネルギー 595 kcal
たんぱく質 27.2 g
脂質 19.0 g
食塩相当量 2.1 g