

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 熱や力になるもの	からだちょうし ととの 体の調子を整えるもの	
1	火	たこめし	たこ こんごうぶし こんぶ	こめ	えだまめ	エネルギー 603 kcal
		肉じゃが	ぶた さつまあげ こんごうぶし かつおぶし	なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん しいたけ	たんぱく質 27.0 g
はんげしょう 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		こめ		エネルギー 628 kcal
		なつやさい 夏野菜カレー	ぶた チーズ ぎゅうにゅう	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	たまねぎ にんじん かぼちゃ スズキーニ なす にんにく しょうが	たんぱく質 21.2 g
		ゆでとうもろこし			コーン	脂質 18.8 g
		フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト なまクリーム	はちみつ	パインかん りんご みかんかん	食塩相当量 1.4 g
3	木	む ちゅうかめん 煮し中華麺		ラーメン		エネルギー 567 kcal
		ひ ちゅうか 冷やし中華のつゆ	こんぶ かつおぶし こんごうぶし	さとう ごまあぶら	しょうが	たんぱく質 24.9 g
		ひ ちゅうか 冷やし中華の具	きんしたまご ハム	ごま	にんじん もやし きゅうり	脂質 18.6 g
		あ 揚げぎょうざ	ぶた	ぎょうざのかわ ごまあぶら なたねあぶら	にら たまねぎ キャベツ	食塩相当量 1.9 g
		ひとくちぶどうゼリー				
4	金	ごはん		こめ		エネルギー 585 kcal
		フルコギ丼の具	ぶた	なたねあぶら はちみつ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ もやし にんじん しょうが にんにく にら	たんぱく質 29.4 g
		ゆば入りかき玉汁	ゆば たまご とうふ かつおぶし こんごうぶし こんぶ	でんぷん	こまつな にんじん ながねぎ えのきたけ しいたけ	脂質 17.5 g
		れいとう 冷凍みかん			みかん	食塩相当量 2.2 g
7	月	じゃこ菜飯	ちりめんじゃこ	こめ ごま	なめしのもと	エネルギー 548 kcal
		ほしがたハンバーグ	ハンバーグ			たんぱく質 23.1 g
たなばた 七夕 (7/7)		たなばた汁	とうふ なたと かつおぶし こんごうぶし こんぶ とり	そうめん ふ	にんじん えのきたけ たけのこ おくら	脂質 14.8 g
	たなばたゼリー		たなばたゼリー		食塩相当量 2.3 g	
8	火	キャロットピラフ	とり	こめ なたねあぶら	にんじん たまねぎ コーン	エネルギー 596 kcal
		しろみさかな 白身魚のパン粉焼き	たら チーズ	パンこ オリーブオイル	にんにく	たんぱく質 29.7 g
		ミネストローネ	ぶた ひよこまめ ベーコン	じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ セロリー トマト コーン	脂質 19.0 g
						食塩相当量 2.1 g
9	水	ごはん		こめ		エネルギー 558 kcal
		ごもく しせんとうふ 五目四川豆腐	ぶた とうふ	なたねあぶら さとう でんぷん 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	たんぱく質 22.2 g
		はるさめ 春雨サラダ		はるさめ さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん きゅうり	脂質 15.5 g
		ライチゼリー				食塩相当量 1.8 g
10	木	コッペパン		コッペパン		エネルギー 589 kcal
		チキントマト煮	とり	バター	たまねぎ さやいんげん トマト	たんぱく質 25.4 g
		カラフルソテー	ベーコン	なたねあぶら バター	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	脂質 23.4 g
		コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ	食塩相当量 2.9 g
		れいとう 冷凍パイン			パイン	
11	金	ごはん		こめ		エネルギー 587 kcal
		タコライス具	ぶた だいず	なたねあぶら でんぷん	にんにく たまねぎ セロリー トマト	たんぱく質 28.8 g
		たまごスープ	とうふ たまご なたと かつおぶし こんごうぶし こんぶ	でんぷん	ながねぎ こまつな えのきたけ しいたけ	脂質 20.3 g
		オレンジ			オレンジ	食塩相当量 2.4 g
14	月	ごはん		こめ		エネルギー 596 kcal
		さばのしお 塩こうじ焼き	さば	しおこうじ		たんぱく質 26.8 g
		インド煮	ぶた さつまあげ ソーセージ うずらたまご	なたねあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ セロリー グリンピース	脂質 20.5 g
		メロンゼリー				食塩相当量 1.4 g
15	火	うどん		うどん		エネルギー 643 kcal
		ひ 冷やしうどんのつゆ	かつおぶし こんごうぶし こんぶ とり	さとう ごま	しょうが きゅうり にんじん もやし	たんぱく質 32.9 g
		てんぷら（きす・かぼちゃ）	きす たまご	こむぎこ なたねあぶら	かぼちゃ	脂質 24.9 g
		なすと豚肉の炒めもの	ぶた みそ	なたねあぶら さとう	なす にんじん ピーマン たまねぎ	食塩相当量 2.4 g
16	水	ジュースー	ぶた こんぶ	こめ さとう ごまあぶら	にんじん しいたけ	エネルギー 635 kcal
		ゴーヤチャンプルー	ぶた とうふ たまご かつおぶし	ごまあぶら	ゴーヤ もやし にら	たんぱく質 35.5 g
		もずくスープ	もずく かまぼこ たまご かつおぶし こんぶ	でんぷん	えのきたけ にんじん しいたけ	脂質 20.1 g
		シークワースータルト				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