

7月 給食献立表

嘉麻市立碓井小学校

きゅうしょく こんだてひょう

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						
			ちやにくとなる (あか)		からだのちょうしを ととのえる (みどり)		エネルギー になる (き)		
こんだてめい			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
1木	656	29.6	しょくパン はちみつ&マーガリン たらこスパゲティ フレンチサラダ	ぶたにく めんたいこ ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう 	たまねぎ コーン しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン さとう スパゲティ はちみつ	あぶら マーガリン
2金	628	26.9	ごはん すましじる ささみチーズフライ ピーマンとだいずのいためもの	とうふ だいず ささみ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ しらすぼし わかめ	ほうれんそう ピーマン	えのき たまねぎ	こめ ふ さとう	あぶら
5月	687	30.0	【マナーめざしの日：正しい姿勢】 ごはん あつあげのちゅうかに ごもくきんぴら パリッシュ	とりにく あつあげ うずらたまご ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう パリッシュ	にんじん こまつな ねぎ 	たまねぎ もやし しいたけ しらたき ごぼう しょうが	こめ さとう でんぶん	あぶら
6火	637	23.9	こくとうねじりパン キムチ入やきそば フルーツジュレ	ぶたにく 	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もも キャベツ キムチ もやし パイン みかん	パン ちゅうかめん ジュレ	あぶら
7水	649	22.1	【七夕】 さんまのかばやきどん (ごはん かばやき のり) さんしょくおかかあえ うおそうめんじる ゼリー	うおそうめん さんま かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん オクラ ほうれんそう	しめじ もやし	こめ ふ さとう ゼリー 	あぶら
8木	630	31.2	せわりパン やさいスープ ミートボール チリコンカン	とりにく ぶたにく まめ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく セロリ	パン こむぎこ マカロニ	あぶら
9金	622	24.2	【和食の日：わ わかめ】 ごはん やさいのにこみ あつやきたまご くきわかめのいためもの	とりにく あつあげ たまご てんぷら	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	こんにやく たけのこ ごぼう しいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
12月	646	28.7	【郷土料理：和歌山県】 ごはん いわしうめに くるまふだんごのみそしる とふのこのにもの	だんご みそ とりにく あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう いわし わかめ	にんじん ねぎ	えのき ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ さとう	あぶら

13火	613	28.7	ミルクパン やきうどん しゅうまい ゆでえだまめ	ぶたにく かまぼこ かつおぶし しゅうまいのぐ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし えだまめ	パン かんめん しゅうまいのかわ	あぶら
14水	643	22.0	ごはん なつやさいのカレー ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ブロッコリー	たまねぎ なす しょうが コーン えだまめ にんにく	こめ さとう	あぶら
15木	651	26.0	【世界の料理：イギリス】 ワンローフパン いちごジャム スコッチブロス ほうれんそうのソテー スコッチエッグ アイスクリーム	とりにく スコッチエッグ 	ぎゅうにゅう アイスクリーム	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン セロリ	パン むぎ じゃがいも ジャム 	あぶら
16金	608	22.3	【かまっ子の日：きゅうり】 むぎごはん マーボーはるさめ とりときゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく ささみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら 	たまねぎ しょうが キャベツ しいたけ たけのこ にんにく きくらげ きゅうり	こめ むぎ はるさめ さとう	あぶら
19月	624	24.4	やきにくどん (ごはん やきにく) みそしる	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく えのき りんご もやし	こめ さとう	あぶら

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

< 栄養価 >

毎日、牛乳がつきます。

太字が地場産物使用の食材です。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質
7月分平均	645	26.4g (16.4%)
基準値	650	エネルギー全体の13~20%

なつやさい た なつ げんき 夏野菜をたくさん食べて夏を元気にすごそう!

なつやさい 夏野菜は、ビタミンが多く、体を冷やす効果があり、

すいぶんほきゅう 水分補給にもなります。

えいよう 栄養たっぷりの夏野菜を食べましょう。

