



7, 8月こんだてよていひょう



むらさきづか小学校

日付	こんだて		おもなざいりょう			エネルギー	脂質
			体をつくるものになる (あか)	体の調子をととのえる (みどり)	熱や力のもとになる (きいろ)	(kcal)	(g)
						たんぱく質	塩分
						(g)	(g)
3 (月)		ごはん ぎゅうにゅう しおだれいため そくせきづけ うすらたまごいりすましじる オレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう うすらたまご こんぶ とうふ なた	にんじん みずな ちやし たまねぎ しょうが いら キャベツ きゅうり しいたけ オレンジ	こめ あぶら	635	20.3
						27.8	2.3
4 (火)		ごはん ぎゅうにゅう あげじゃがいものそぼろかけ うめかつおあえ ぐたくさんみそしる	ぶたにく ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ なまあげ みそ	にんじん しょうが こまつな キャベツ だいこん しめじ ちやし グリーンピース ねぎ うめ	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	632	19.7
						22.4	2.5
5 (水)		ちいさいミルクパン ぎゅうにゅう なつやすみのパスタ イタリアンサラダ フルーツヨーグルト とちおとめジャム	ベーコン ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト	パプリカ トマト ビーマン なす スズキニ たまねぎ キャベツ にんにく カリフラワー えだまめ あうとう みかん パイナップル	パン スパゲティ ジャム オリーブオイル ドレッシング	632	16.8
						24.0	2.2
6 (木)		むぎごはん ぎゅうにゅう アジのスタミナやき ごぼうサラダ がめに	アジ ぎゅうにゅう とりにく	にんじん きぬさや にんにく しょうが ごぼう キャベツ だいこん きゅうり しいたけ とうもろこし れんこん	こめ ドレッシング むぎ あぶら さとう きとちも	657	21.3
						26.9	1.8
7 (金)		ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ひじきのサラダ たなばたじる たなばたゼリー たなばたこんだて☆	いかまほこ ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく とりにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ きゅうり えだまめ しめじ とうもろこし ねぎ	こめ ドレッシング さとう フォー ゼリー	653	18.2
						25.2	2.5
10 (月)		ごはん ぎゅうにゅう いかのてんぷら きりぼしだいこんのベーコンに じゃがいものみそしる れいとうパン	いか ぎゅうにゅう みそ ベーコン こおりとうふ さつまあげ	にんじん キャベツ さやいんげん いら きりぼしだいこん パイナップル	こめ あぶら さとう じゃがいも	648	17.2
						25.2	2.3
11 (火)		ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ わかめのナムル マーボーとうふ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ	にんじん いら ちやし きゅうり ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	こめ あぶら さとう でんぶん きょうざのかわ ドレッシング	685	21.3
						27.6	2.3
12 (水)		まるパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンやき アスパラサラダ かぼちゃスープ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ アスパラガス きゅうり かぼちゃ キャベツ しょうが パセリ えだまめ レモン	パン ドレッシング さとう あぶら オリーブオイル	618	20.3
						29.0	2.5
13 (木)		むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし レモン にんにく しょうが	こめ あぶら むぎ じゃがいも	676	22.7
						27.0	2.0
14 (金)		ごはん ぎゅうにゅう さかなのしおやき ごまあえ にくじゃが	ミナミカマス ぎゅうにゅう ぶたにく	ほうれんそう にんじん きぬさや キャベツ たまねぎ ちやし しょうが	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも	657	18.2
						29.1	1.5
18 (火)		ごはん ぎゅうにゅう モロのごまみそがらめ かいそうサラダ だいこんのみそしる すいか	モロ ぎゅうにゅう かまほこ わかめ みそ なまあげ	にんじん きゅうり だいこん ねぎ キャベツ すいか	こめ あぶら でんぶん さとう ドレッシング	646	19.4
						23.5	2.3
19 (水)		はちみつパン ぎゅうにゅう チキンオープンやき はなやさいサラダ ミネストローネ イチゴのミルク	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズ しろいんげんまめ あかいんげんまめ	にんじん ブロッコリー たまねぎ カリフラワー トマト キャベツ	はちみつパン ドレッシング じゃがいも マカロニ ミルク	651	19.2
						33.6	2.4
20 (木)		むぎごはん ぎゅうにゅう すぶた はるさめサラダ ひややっこ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム とうふ	にんじん ビーマン たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	こめ あぶら むぎ でんぶん さとう はるさめ ごま ごまあぶら	670	20.0
						26.5	2.0

なつやすみも「はやね・はやおき・あさごはん」でまいにちげんきにすごしましょう

28 (月)		ごはん ぎゅうにゅう ピピンバ(やきにく・ナムル) くきわかめのスープ オレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう なまあげ くきわかめ なた	にんじん ちやし たけのこ ほうれんそう えのきだけ にんにく しょうが チンゲンサイ オレンジ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	662	22.9
						27.6	2.2
29 (火)		ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー フレンチサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	にんじん にんにく レモン ビーマン とうもろこし キャベツ たまねぎ ブロッコリー	こめ あぶら さとう ゼリー	649	21.0
						22.6	1.4
30 (水)		まるパン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ペンネのトマトに やさしいコンソメスープ	ホキ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん にんにく トマト キャベツ こまつな たまねぎ	パン あぶら パンこ マカロニ オリーブオイル じゃがいも	650	21.5
						27.5	2.5
31 (木)		むぎごはん ぎゅうにゅう ポークしょうまい チンジャオロースー マロニスー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ ビーマン たけのこ こまつな ねぎ にんにく しょうが	こめ あぶら むぎ マロニ しょうまいのかわ	653	20.2
						24.9	2.0

*都合により献立を変更することがあります。
*栄養価は中学年のものです。
*裏面もぜひご覧ください。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
平均値 (中学年)	691	28.1	21.3	2.3
基準量 (中学年)	650Kcal	26.8g	18.1g	2g未満