

れいわ8ねん 7がつ こんだてよていひょう

美山小学校

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか (おもに体を作るもとになる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
1	水	①ごはん ②ポークしゅうまい ③チンジャオロースー ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん ④にら	②③しょうが ②④たまねぎ ③にんにく たけのこ ④キャベツ	①ごはん ②パンこ さとう こむぎこ みずあめ ②③でんぶん ④はるさめ	③あぶら オイスターソース ④ごまあぶら	548 22.2
2	木	①ごはん ②やきさば ③ひじきのいために ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④みそ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	④みやましめじ たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ③さとう ④じゃがいも	③あぶら ごま	615 24.9 ③こんにゃく
3	金	①コッペパン ②ソースつきたらのフライ ③ジャーマンポテト ④ジュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう	②たら だいずこ ④ベーコン	⑥ぎゅうにゅう	③パセリ ③④にんじん	③④たまねぎ ③とうもろこし ④だいこん キャベツ	①パン【大豆】 ②こむぎこ パンこ でんぶん さとう ③じゃがいも	②④あぶら ②だいずあぶら	592 21.9
6	月	あぶらあげのみそそばうどん ①おむぎごはん ②あぶらあげのみそそば ③こまつなとたまごのいためもの (●いりたまご) ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく あぶらあげ みそ ●たまご ④かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②④たまねぎ	①ごはん おおむぎ ②でんぶん ②●さとう ④ふ	②ごま ごまあぶら ③あぶら ●だいずあぶら	637 28.6
7	火	てまきすし ①すめし ②ツナのいりに ③きざみたくあん ④てまきのり ⑤そうめんじる ⑥たなばたゼリー ⑦ぎゅうにゅう	②まぐろ	④のり ⑦ぎゅうにゅう	⑤にんじん オクラ	②しょうが ②⑤たまねぎ ③だいこん 【小麦】 ⑤ほししいたけ ⑥ぶどうかじゅう	①ごはん ①②③⑥さとう ⑤そうめん	②あぶら	632 22.5
8	水	①おむぎごはん ②ゴーヤいりマーボーどうふ ③きりぼしだいこんのチャプチェ ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく とうふ みそ ③ベーコン	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③にら	②③たまねぎ ②にがうり しょうが にんにく ③きりぼしだいこん	①ごはん おおむぎ ②でんぶん ②③さとう	②③あぶら ③ごまあぶら オイスターソース	600 24.5
9	木	①ごはん ②いわしのかつおに ③にびたし ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし かつおぶし ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④かぼちゃ ④ねぎ	②レモンかじゅう ③はくさい ④たまねぎ しょうが	①ごはん ②でんぶん ②さとう		545 25.7
10	金	①ごはん ②じゃがいもとだいずのミートソースに ③コーンフライ ④やさしいソテー ⑤ぎゅうにゅう	②だいず ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②トマト(缶) ②④にんじん	②にんにく しょうが ②③たまねぎ ③とうもろこし ④キャベツ もやし	①ごはん ②③じゃがいも ③さとう パンこ こむぎこ でんぶん 【大豆】	②③④あぶら ②ハヤシルウ	659 22.2

- ・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。
- ・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。
- ・練り製品には、調味料の中に鰯・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
- ・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング(レシチン)』には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。
- ・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
- ・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです

1 8 日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぶん
-------------	----------	-----------------------------

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
			魚・肉・ 卵・大豆	牛乳乳製品・ 小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	米・パン・麺・ いも・砂糖	油脂	
13	月	①ごはん ②なつやさいのさっぱりいため ③みそしる ④えだまめ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	②あかパプリカ ③にんじん	②れんこん きパプリカ ②③たまねぎ ④えだまめ ③ねぎ	①ごはん ②さとう ③じゃがいも	②あぶら	590 27.1
14	火	①むぎいりわかめごはん ②ぶたにくとごぼうのいりに ③うちまめじる ④トマト ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③うちまめ あぶらあげ みそ	①わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ④トマト ③ねぎ	②ごぼう ③だいこん たまねぎ ③ねぎ	①ごはん おおむぎ ①②さとう	②ごま あぶら	563 23.5 ②こんにゃく
15	水	①ごはん ②ツナとじゃがいものにももの ③キャベツとピーマンのソテー ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②まぐろ ③ベーコン	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん ③ピーマン	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう	②③あぶら	562 21.9
16	木	なつやさいカレーライス ①ごはん ②なつやさいのカレーシチュー ③こまつなともやしのいためもの ④サイダーふうゼリーとパイ (●サイダーふうゼリー) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん かぼちゃ トマト ③こまつな	②たまねぎ なす しょうが にんにく ③もやし ④パインアップル(缶) ●レモンかじゅう	①ごはん ②じゃがいも ●さとう	②カレールウ 【小麦りんご】 ②③あぶら	597 19.9
17	金	①ごはん ②あげとりにくのレモンふうみ ③じゃがいものきんぴら ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③さつまあげ 【小麦・大豆】 ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	②レモンかじゅう ④だいこん ごぼう しいたけ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう ③じゃがいも	②③あぶら ④ごまあぶら	644 29.8



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー599kcal たんぱく質24.2g 脂質18.3g 炭水化物90.2g 食塩相当量2.3g