

7月予定献立表						
小学校	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	赤の食品(からだを作るもとになる食品)	黄の食品(熱や力のもとになる食品)	緑の食品(からだの調子をととのえる食品)		
1日 火	ごはん さんまのレモン煮 青菜のごまあえ 車麩の卵とし	さんま たまご とり肉	志賀町産コシヒカリ さとう でんぷん 油 さとう いりごま すりごま 車ふ じゃがいも さとう	かぼす レモン こまつな にんじん もやし たまねぎ にんじん ねぎ	E P F NaCl Ca	816 34.5 24.6 2.7 414
2日 水	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 夏野菜の和風サラダ 油揚げと野菜のみそ汁	とり肉 ロースハム【乳・卵】 大豆 油あげ もめんどうふ みそ	志賀町産コシヒカリ さとう ごま油 いりごま さとう 油	にんにく かぼちゃ スッキーニ 赤ピーマン とうもろこし レモン果汁 こまつな たまねぎ にんじん	E P F NaCl Ca	779 35.0 24.2 2.5 374
3日 木	ごはん えびカツ キャロットラペ お豆と野菜のスープ 冷凍みかん	えび ツナ 大豆 ぶた肉	志賀町産コシヒカリ でんぷん パン粉 さとう ごま油 いりごま 大豆油 さとう オリーブ油	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし レモン果汁 にんじん セロリ たまねぎ チンゲンサイ みかん	E P F NaCl Ca	783 25.8 22.7 2.3 406
4日 金	ごはん さけのマヨ焼き ラタトゥイユ ブロッコリースープ	のり さけ みそ ベーコン【乳・卵】 とり肉	志賀町産コシヒカリ エッグケアマヨネーズ【卵不使用】 オリーブ油 さとう	たまねぎ パセリ 赤ピーマン たまねぎ スッキーニ なす にんにく トマト ブロッコリー にんじん もやし たまねぎ	E P F NaCl Ca	794 29.6 29.5 2.7 277
7日 月	わかめごはん お星さまハンバーグ ごぼうとれんこんのきんぴら 冷やしそうめん 七タゼリー	わかめ とり肉 ぶた肉 ぶた肉 ささみ 油あげ	志賀町産コシヒカリ さとう さとう 油 いりごま そうめん【小麦】 さとう 七タゼリー	たまねぎ トマト にんにく しょうが りんご ごぼう にんじん いんげん こんにゃく ほうれんそう にんじん しいたけ	E P F NaCl Ca	849 30.5 21.0 4.7 370
8日 火	ごはん 白身魚のムニエル ミートソーススパゲッティ 野菜のコンソメスープ	ほき ぶた肉 もめんどうふ	志賀町産コシヒカリ 小麦粉 バター 油 スパゲッティ 油 さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ にんじん もやし こまつな	E P F NaCl Ca	772 30.8 17.0 2.5 294
9日 水	キムタクごはん めぎすから揚げ(小2中3こ) フルーツゼリーあえ わかめスープ	ぶた肉 めぎす もめんどうふ わかめ	志賀町産コシヒカリ ごま油 いりごま 油 かたくり粉 大豆油 マスカットゼリー なしゼリー いりごま	たくわん漬 キムチ(はくさい) こまつな パイン もも みかん たまねぎ たけのこ ねぎ	E P F NaCl Ca	785 31.4 23.0 3.6 433
10日 木	ごはん 豚肉のみそ焼き 小松菜のごまマヨあえ 野菜のすまし汁	ぶた肉 みそ 油あげ	志賀町産コシヒカリ さとう エッグケアマヨネーズ【卵不使用】 すりごま さとう	しょうが こまつな きゅうり もやし にんじん だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	E P F NaCl Ca	808 28.8 32.2 2.3 333
11日 金	クロワッサン チキンナゲット(小2中3こ) 太きゅうりとひじきの彩りサラダ オニオンスープ アップルコンポート	チキンナゲット ひじきつくだ煮 ベーコン【乳・卵】	クロワッサン【卵・乳】 大豆油 さとう 油 マカロニ じゃがいも バター さとう	キャベツ 太きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう パセリ りんご	E P F NaCl Ca	818 26.7 38.8 2.8 418
14日 月	ごはん 焼きぎょうざ(2こ) 春雨の酢の物 麻婆豆腐	ぎょうざ もめんどうふ ぶた肉 大豆 赤みそ	志賀町産コシヒカリ 油 はるさめ さとう ごま油 いりごま サラダ油 さとう かたくり粉 ごま油	きゅうり にんじん もやし たまねぎ にんじん たけのこ にら にんにく しょうが	E P F NaCl Ca	843 32.0 25.9 2.9 375
15日 火	ごはん ふりかけ とびうおのフライ 野菜の昆布あえ じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	とびうお かまぼこ 塩こんぶ ごま油 油あげ ヨーグルト	志賀町産コシヒカリ ふりかけ パン粉 でん粉 大豆油 じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	E P F NaCl Ca	728 25.8 18.1 2.7 460
16日 水	ごはん 肉団子(小1中2こ) キャベツとツナのサラダ かぼちゃの豆乳スープ	とり肉 ツナ ベーコン【乳・卵】 豆乳	志賀町産コシヒカリ パン粉 さとう 油 エッグケアマヨネーズ【卵不使用】 すりごま さとう バター シチュールウ【乳】 ベシャメルソース【乳】	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん かぼちゃ 白いんげん豆	E P F NaCl Ca	839 26.4 26.0 2.6 321
17日 木	ごはん あじフライトマトソース ほうれん草のサラダ 玉ねぎのみそ汁	あじ 油あげ みそ	志賀町産コシヒカリ パン粉 小麦粉 かたくり粉 大豆油 さとう オリーブ油 じゃがいも	ブルーネ りんご ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	E P F NaCl Ca	745 24.8 20.6 2.5 343
18日 金	もち麦ごはん 夏野菜カレー えだ豆サラダ 能登すいか	ぶた肉 ささみ	志賀町産コシヒカリ もち麦 じゃがいも 油 さとう ごま油 いりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん スッキーニ かぼちゃ えだまめ キャベツ もやし とうもろこし すいか	E P F NaCl Ca	930 31.4 27.4 3.1 337