



H26年 7がつこんだてひょう

精華町立精華台小学校

日付	こんだてめい	ざ い り よ う			栄養量 I和食-たんぱく質		
		あ か からだをつくるもの	み ど り からだのしょうしを ととのえるもの	き い ろ はたらくちからに なるもの		そ の た ちょうみりょう	
♪1 (火)		ごはん				615 24.3	
		チンジャオロース	ぶたにく	しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン	こめ あぶら さとう かたくりこ		しょうゆ さけ こしょう オイスターソース
		ワントンスープ	ベーコン	にら しめじ たまねぎ	ワントン	しお こしょう しょうゆ	
♪2 (水)		こがたパン			こがたパン		637 27.2
		にくみそめん	ぶたにく ぶたミンチ あかみそ	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ もやし	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	トウバンジャン さけ しょうゆ	
		ちゅうかサラダ		にんじん だいこん	ごま さとう ごまあぶら	す しょうゆ しお こしょう	
♪3 (木)		ごはん			こめ		735 28.6
		とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが きゃべつ	かたくりこ あぶら	しょうゆ さけ しお	
		そえやさい みそしる	ふ しんしゅうみそ	にんじん たまねぎ ねぎ	じゃがいも	けずりぶし	
♪4 (金)		チャーハン	やきぶた	にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ	こめ ごまあぶら	さけ しお こしょう しょうゆ	520 20.1
		わかめスープ	わかめ	ねぎ しめじ	ごま	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	
		はるさめサラダ	ローズハム	にんじん きゃべつ	はるさめ さとう ごまあぶら	しょうゆ す	
☆7 (月)		たこめし	たこ あぶらあげ	しょうが	こめ	しお しょうゆ みりん さけ	549 23.5
		たなばたじる	あぶらあげ	オクラ にんじん	そうめん	けずりぶし しょうゆ	
		すのもの	わかめ しらすぼし	だいこん	さとう	しょうゆ す しお	
♪8 (火)		ごはん			こめ		649 28.7
		あじのなんばんづけ	あじ		かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ す	
		ゴーヤサラダ	ツナ	ゴーヤ きゃべつ きゅうり にんじん	あぶら	す しお こしょう	
		みそしる	わかめ しんしゅうみそ	にんじん ねぎ たまねぎ		けずりぶし にぼし	
9 (水)		しょくパン いちごジャム			しょくパン いちごジャム		573 19.9
		ミネストローネ	ぶたにく ベーコン	きゃべつ たまねぎ パセリ トマト にんじん	スパゲティ	しお こしょう ケチャップ スープベースチキン	
		フレンチサラダ		だいこん きゅうり たまねぎ	さとう オリーブオイル	す しお こしょう	
○10 (木)		ごはん			こめ		604 22.2
		ごもくきんぴら	ぎゅうにく さつまあげ	にんじん ごぼう	こんにゃく さとう あぶら	しょうゆ みりん いちみ さけ	
		みそしる れいとうみかん	あぶらあげ しんしゅうみそ	にんじん だいこん ねぎ れいとうみかん		けずりぶし	
♪11 (金)		むぎごはん			こめ おしむぎ		632 23.5
		なつやさいかレー	ぶたにく	にんじん たまねぎ オクラ なす にんにく しょうが	バター こむぎこ	しお こしょう カレーこ しお カレールウ ウスターソース とんかつソース しょうゆ チャツネ スープベースチキン	
		コーンサラダ	わかめ	とうもろこし	さとう ごまあぶら	す しょうゆ	
○●♪14 (月)		こくとうパン			こくとうパン		683 30.2
		ポークビーンズ	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら さとう	ケチャップ ウスターソース あかワイン こしょう スープベースチキン しお	
		ハムサラダ	ローズハム	きゃべつ たまねぎ	さとう オリーブオイル	しお こしょう す	
●♪15 (火)		たきこみごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん	こめ	しょうゆ みりん さけ	569 22.0
		もやしのあえもの	はなかつお	もやし にら	さとう ごま	しょうゆ	
		なつやさいみそしる	あぶらあげ しんしゅうみそ	ねぎ なす かぼちゃ たまねぎ		にぼし	
☆♪16 (水)		バターパン			バターパン		708 25.3
		いろいろやさいのスープ	ウィンナー	きゃべつ にんじん たまねぎ	じゃがいも	スープベースチキン しお こしょう	
		フィッシュサラダ	ツナ	きゅうり たまねぎ	さとう	しょうゆ レモンじる	
		すいか	すいか				

☆7 七夕献立 7 (月) ハッピーキャロット

○ かみかみ献立 (よくかむ献立) 10 (木) 14 (月)

● ほねぶと献立 (カルシウムたっぷり献立) 14 (月) 15 (火)

☆ 食育の日献立 (食物繊維たっぷり献立) 16 (水)

♪ 1 (火) 2 (水) 3 (木) 4 (金) 8 (火) 11 (金) 14 (月) 15 (火) 16 (水) 精華町でとれた野菜を使います。



牛乳 (あかのたべもの) は毎日1本つきます。



かみかみ献立のとき登場!
かむくんです。



ほねぶと献立のとき登場!
カルちゃんです。