



H25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 ょ う				栄養量 I種- II種- III種- IV種- V種- VI種- VII種- VIII種- IX種- X種- XI種- XII種- XIII種- XIV種- XV種- XVI種- XVII種- XVIII種- XIX種- XX種- XXI種- XXII種- XXIII種- XXIV種- XXV種- XXVI種- XXVII種- XXVIII種- XXIX種- XXX種-	
		あ か からだをつくるもの	み ど り からだのちょうしを ととのえるもの	き い る はたらくちからに なるもの	そ の た ちょうみりょう		
♪1 (月)		こがたパン		こがたパン		566 24.1	
		スパゲティの やきそばふう	ぶたにく いか あおのり	きゃべつ にんじん もやし たまねぎ	スパゲティ		しょうゆ こしょう しお やきそばソース
		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
		くだもの		みかん			
♪2 (火)		ごはん		こめ		687 29.4	
		あじのなんばんづけ	あじ		かたくりこ あぶら さとう		す しょうゆ
		ゴーヤサラダ	ツナ	にがうり きゃべつ にんじん きゅうり	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			
○3 (水)		しょくパン りんごジャム		しょくパン りんごジャム		679 27.3	
		チリコンカン	ぶたミンチ てぼうまめ	たまねぎ にんにく	あぶら		ソース トマトケチャップ しお こしょう タバスコ
フレンチサラダ		だいこん たまねぎ きゅうり	さとう オリーブオイル	しお こしょう す			
♪4 (木)		そぼろどんぶり	とりミンチ ぶたミンチ	にんじん しょうが さやいんげん	こめ さとう こんにゃく	みりん さけ しょうゆ	637 28.2
		まつまえづけ	しおこんぶ するめいか	きゅうり		しょうゆ みりん	
		みそしる	あぶらあげ しんしゅうみそ	きゃべつ ねぎ たまねぎ	じゃがいも	けずりぶし	
☆5 (金)		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	541 22.4
		すのもの	わかめ しらすぼし	だいこん	さとう	しょうゆ しお す	
		たなばたじる☆5	あぶらあげ	にんじん☆5 オクラ	そうめん	しょうゆ けずりぶし	
♪8 (月)		ごはん		こめ		636 22.5	
		じゃがぶたキムチ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キムチ にら	あぶら さとう		しょうゆ みりん さけ
わかめときゅうりのサラダ	わかめ	きゅうり たまねぎ	さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん す しお			
♪9 (火)		たきこみごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう	こめこんにゃく	しょうゆ みりん さけ	574 21.7
		もやしとにらのあえもの		もやし にら	さとう ごま	しょうゆ	
		なつやさいの みそしる	あぶらあげ しんしゅうみそ	なす たまねぎ かぼちゃ ねぎ		にぼし	
♪10 (水)		こくとうパン		こくとうパン		737 30.3	
		ささみのゴマカツ	ささみ		こむぎこ パンこ ごま あぶら		しお こしょう ソース
		そえやさい		きゃべつ			しお
		ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ セロリ にんじん パセリ	じゃがいも		しお スープベースチキン しょうゆ こしょう
♪11 (木)		ピラフ	ベーコン とりにく	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし にんじん	こめ あぶら バター	しお こしょう	658 21.5
		いろいろやさいのスープ	ウインナー	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	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん もも		ナタデココ	
12 (金)		ごはん		こめ		667 30.5	
		さばのにつけ	さば	しょうが	さとう		さけ しょうゆ みりん
		ひじきの ガーリックいため	ひじき ベーコン	とうもろこし ピーマン	オリーブオイル		さけ しょうゆ
		みそしる	あぶらあげ しんしゅうみそ	たまねぎ ねぎ			しお こしょう けずりぶし
♪16 (火)		むぎごはん		こめ おしむぎ		667 25.1	
		なつやさいカレー	ぶたにく	にんじん たまねぎ オクラ なす	こむぎこ バター		カレーこ カレールウ ソース しょうゆ しお こしょう チャツネ スープベースチキン
		フィッシュサラダ	ツナ	きゅうり たまねぎ レモンじる	さとう		しょうゆ
☆17 (水)		バターロール		バターロール		721 24.2	
		ミネストローネ	ぶたにく ベーコン	きゃべつ にんじん たまねぎ トマト パセリ	スパゲティ		こしょう ケチャップ しお スープベースチキン
		かぼちゃと まめのサラダ	だいす きんときまめ てぼうまめ えだまめ	たまねぎ かぼちゃ	さとう ごま ごまあぶら		しょうゆ す
		くだもの		すいか			

☆5(金)セタ献立です☆5☆5☆5☆5ハッピーキャロット☆5



牛乳(あかのたべもの)は毎日1本つきます。

♪1(月)2(火)4(木)8(月)9(火)10(水)11(木)16(火)精華町でとれた野菜を使います。

☆17(水)食育の日の献立です。豆を使ったサラダです。

○3(水)カミカミ献立(よくかむ献立)

●9(火)ほねぶと献立(カルシウムたっぷり献立)