

# 7月予定献立表

柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I社ギー	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そうとう りょう	
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g	
1 (火)	○	まーぼーどうふ 麻婆豆腐ごはん【ごはん】 【貝】 はるさめちゅうか もやしと春雨の中華サラダ メロン こさかな 小魚	ぎゅうにゅう/ 大豆 みそ 豆腐 豚肉	にら 人参 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸 人参 きゅうり もやし メロン	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油 春雨 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	602	25.6	19.4	2.24	
2 (水)	○	セルフフィッシュバーガー【パン】 【魚フライ】 あおだいすい 青大豆入りサラダ キャベツとベーコンのスープ すいか	ぎゅうにゅう/ ホキフライ 青大豆 ベーコン	キャベツ ぎゅうり コーン缶 人参 キャベツ 玉葱 干し椎茸 すいか	コッペパン(乳使用) 大豆油 きび砂糖 サラダ油 マカロニ	623	28.3	21.1	2.81	
3 (木)	○	めんめん 【貝】 たまごい トックのスープ(うずら卵入り) サイダーフルーツポンチ だいす いり大豆	ぎゅうにゅう/ みそ 豚肉 鶏肉 うずら卵 大豆	人参 きゅうり 生姜 たけのこ にんにく 長葱 もやし 干し椎茸 小松菜 玉葱 白菜 干し椎茸 夏みかん缶 りんご缶 パイン缶 黄桃缶	中華麺 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油 トック きび砂糖 サラダ油	596	24.7	23.4	2.24	
4 (金)	○	ごはん たら 鰯のねぎだれがけ きりぼし大根の旨煮 とうふ 豆腐のみそ汁 れいとう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう/ 鰯 油揚げ 鶏肉 みそ 豆腐 わかめ	長葱 人参 さやいんげん 切干し大根 干し椎茸 キャベツ 玉葱 長葱 えのきだけ 冷凍みかん	米 麦 米粉 でん粉 きび砂糖 大豆油 きび砂糖 サラダ油	609	27.1	15.9	2.20	
7 (月)	○	えだまめ 枝豆ちらし いも に じゃが芋のそぼろ煮 たなはな しる 七夕ぞうめん汁 たなはな 七夕ザリー	ぎゅうにゅう/ みそ 鮭 のり 豆腐 わかめ うずら卵 大豆 きな粉	油揚げ 鶏肉 のり 高野豆腐 豚肉 鶏肉 小松菜 人参 キャベツ	人参 枝豆 レモン果汁 干し椎茸 人参 生姜 たけのこ 玉葱 小松菜 人参 生姜 大根 えのきだけ	米 麦 きび砂糖 ごま じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 ぞうめん 七夕ゼリー(りんご含む)	581	23.2	14.8	2.27
8 (火)	○	ごはん さば 鰯のみそ煮 いそか 磯香あえ じる すまじ こまめ きな粉豆	ぎゅうにゅう/ みそ 鮭 のり 豆腐 わかめ うずら卵 大豆 きな粉	生姜 長葱 小松菜 人参 キャベツ	米 麦 きび砂糖 砂糖	605	29.1	19.9	2.69	
9 (水)	○	にく 肉うどん【うどん】 【スープ】 あ もの かぼちゃの和え物 こくとう 黒糖チーズ蒸しパン	ぎゅうにゅう/ 油揚げ 豚肉 牛乳 チーズ	小松菜 人参 大根 長葱 干し椎茸 かぼちゃ キャベツ きゅうり	うどん きび砂糖 ごま サラダ油 蒸しパンミックス 黒砂糖 サラダ油	595	25.0	20.2	2.41	
10 (木)	○	はいが 胚芽パン とりにく や 鶏肉のガーリック焼き やさしい 野菜サラダ ミネストローネ まめ ココア豆	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 いんげん豆 ベーコン 大豆	にんにく 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 トマト缶 人参 バセリ セロリー 玉葱 コーン缶 にんにく 人参 バセリ たけのこ 玉葱 コーン缶 クリームコーン缶	胚芽パン(乳使用) オリーブ油 サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 オリーブ油 砂糖	629	31.5	24.3	2.83	
11 (金)	○	ブルコギチャーハン ちゅうか 中華ホテト たまご 卵入りコーンスープ ヨーグルト だいすこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 豚肉 豆腐 卵 ヨーグルト 大豆 煮干し	人参 ピーマン 生姜 玉葱 にんにく にんにく 人参 ハセリ たけのこ 玉葱 コーン缶 クリームコーン缶	米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉	596	24.0	16.0	2.31	

# 7月予定献立表

柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I社ギー	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そうとう りょう		
						Kcal	g	g	g		
14 (月)	○	とうふどん 【ごはん】 【具】 はるさめ 春雨スープ すいか こざかな 小魚	ぎゅうにゅう/ 豆腐 みそ 豚肉 ハム 煮干し	おもに体をつくるもとになる にら 生姜 玉葱 にんにく 白菜 キムチ チンゲン菜 人参 玉葱 干し椎茸 すいか	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	米 麦	601	25.3	18.7	2.26
15 (火)	○	はいが 胚芽パン チリコンカン コーンサラダ ひとつちぶどうゼリー こざかな 小魚	ぎゅうにゅう/ 大豆 レンズ豆 豆乳 豚肉 トマト缶 人参 人参 グリンピース 玉葱 にんにく 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	こんにゃく 砂糖 サラダ油 春雨		胚芽パン(乳使用)	594	28.1	20.0	2.67	
16 (水)	○	うめ はん 梅ご飯 からあ ししゃものり唐揚げ にく 肉じゃが しる キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう/ 青のり ししゃも 青大豆 豚肉 油揚げ みそ わかめ	梅干し 人参 たけのこ 玉葱 干し椎茸 キャベツ 玉葱 長葱 えのきたけ		米 麦 ごま	616	25.9	21.5	2.32	
17 (木)	○	なつやさい 夏野菜のカレーライス【ごはん】 【ルウ】 ワカメとコーンのサラダ れいとう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう/ 豚肉 わかめ	トマト缶 人参 ビーマン 生姜 スッキーニ 玉葱 なす 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 冷凍みかん		米 麦	617	18.7	20.0	1.70	

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

※ハム・ベーコン・ソーセージ・フランクフルトは、豚肉使用、卵・乳不使用のものを使用しています。

## 夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう  
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう  
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう  
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう  
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

