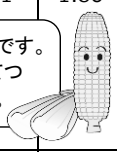
令和5年７月

よていこんだてひょう

柏市立豊小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	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
3(月)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	630	29.8	25.0	2.70
		子持ちししゃものごまチーズ揚げ	ししゃも　チーズ		こむぎこ　でんぷん　ごま だいずあぶら				
		のり塩ポテト	あおのり		じゃがいも				
		夏野菜のミネストローネ	だいず　レンズまめ　ベーコン	トマトかん　にんじん　さやいんげん　ズッキーニ たまねぎ　なす　にんにく	サラダあぶら				
		いりアーモンド			アーモンド				
4(火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	661	28.8	24.0	2.15
		いなだの南部焼き	いなだ		きびさとう　ごま				
		切り干し大根の旨煮	あぶらあげ	にんじん　さやえんどう　きりぼしだいこん　えのきだけ	きびさとう　サラダあぶら				
		豚汁	とうふ　みそ　ぶたにく	にんじん　ごぼう　だいこん　ながねぎ	じゃがいも　こんにゃく サラダあぶら				
		すいか		すいか					
5(水)	○	シーフードスパゲティ	ぎゅうにゅう／　ツナ　いか	にんじん　ほうれんそう　キャベツ　たまねぎ　にんにく	スパゲティ　オリーブオイル	620	25.6	25.1	2.47
		ひじきと枝豆のポテトサラダ	ひじき	たまねぎ　コーンかん　えだまめ	じゃがいも　さとう サラダあぶら				
		ピーチパイ		おうとうかん	グラニューとう　バター パイシート				
		大豆小魚	だいず　にぼし						
6(木)	○	麻婆豆腐丼	ぎゅうにゅう／　だいず みそ　とうふ　ぶたにく	にら　しょうが　たけのこ　にんにく　ながねぎ ほししいたけ	こめ　むぎ　でんぷん　きびさとう　ごまあぶら　サラダあぶら	614	24.4	18.1	1.86
		バンサンスウ		にんじん　きゅうり　もやし　きくらげ	はるさめ　さとう　ごまあぶら サラダあぶら				
		とうもろこし		とうもろこし					
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
7(金)	○	五目ずし	ぎゅうにゅう／　あぶらあげ さけ	にんじん　かんぴょう　たけのこ　えだまめ ほししいたけ	こめ　むぎ　さとう　きびさとう ごま	607	27.3	17.6	2.81
		かぼちゃのそぼろ煮	だいず　とりにく	さやいんげん　にんじん　かぼちゃ　しょうが　たまねぎ	でんぷん　きびさとう サラダあぶら				
		七夕汁	かまぼこ　とりにく うずらたまご	こまつな　にんじん	うおめん				
		黒糖大豆	だいず		でんぷん　くろざとう				
10(月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	607	28.3	20.2	2.52
		鯖のみそ煮	みそ　さば	しょうが　ながねぎ	きびさとう				
		磯香あえ	のり	こまつな　にんじん　もやし					
		冬瓜汁	とうふ　とりにく	にんじん　こねぎ　たまねぎ　とうがん　ほししいたけ	でんぷん				
		メープルカシューナッツ	きなこ		メープルシロップ カシューナッツ				
11(火)	○	チキンエッグカレーライス	ぎゅうにゅう／　とりにく うずらたまご	にんじん　しょうが　たまねぎ　にんにく	こめ　むぎ　こむぎこ　じゃがいも　バター　サラダあぶら	639	22.3	22.6	2.19
		海藻サラダ	かいそうミックス(わかめ・くきわかめ・こんぶ・あかとさかのり・しろみりん・しろとさかのり)	にんじん　キャベツ　きゅうり	さとう　ごまあぶら サラダあぶら				
		メロン		メロン					
		大豆小魚	だいず　にぼし						
12(水)	○	はちみつレモントースト	ぎゅうにゅう／	レモンかじゅう	しょくパン　グラニューとう はちみつ　マーガリン	627	26.0	23.0	2.70
		ごまドレッシングサラダ		にんじん　キャベツ　きゅうり	きびさとう　ごま　ごまあぶら サラダあぶら				
		具だくさんコーンスープ	あおだいず　ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　コーンかん　パセリ	じゃがいも　サラダあぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		大豆小魚	だいず　にぼし						
13(木)	○	鰹めし	ぎゅうにゅう／　かつお	しょうが	こめ　むぎ　でんぷん　きびさとう　ごま　だいずあぶら	673	30.2	21.2	2.42
		肉じゃが	ぶたにく	にんじん　さやえんどう　たまねぎ	しらたき　じゃがいも きびさとう　サラダあぶら				
		キャベツとわかめのみそ汁	とうふ　あぶらあげ　みそ わかめ	キャベツ　ながねぎ　えのきだけ					
		冷凍みかん		れいとうみかん					
		いり大豆	だいず						
14(金)	○	ビビンバ	ぎゅうにゅう／　ぶたにく	にんじん　ほうれんそう　しょうが　ぜんまい　にんにく　ながねぎ　キムチ(はくさい・だいこん・とうがらし・にんにく・にんじん・ながねぎ・しょうが)　だいずもやし	こめ　むぎ　きびさとう　ごま ごまあぶら　サラダあぶら	617	23.3	19.3	2.31
		うずら卵入り春雨スープ	うずらたまご	にら　しょうが　たまねぎ　しめじ	はるさめ				
		サイダー入りフルーツポンチ		みかんかん　パインかん　おうとうかん					
18(火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	638	23.6	20.3	2.04
		鶏肉のコーンフレーク揚げ	とりにく	しょうが　にんにく	こむぎこ　パンこ コーンフレーク　だいずあぶら				
		ごまあえ		こまつな　にんじん　キャベツ　もやし	さとう　ごま				
		じゃがいもといんげんのみそ汁	みそ　とうふ	さやいんげん　たまねぎ　えのきだけ	じゃがいも				
		冷凍りんご		れいとうりんご					



「冬瓜汁」
旬の冬瓜を使った
愛知県の郷土料理

「鰹めし」
高知県の郷土料理

平均栄養量	630	26.3	21.5	2.38

※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/650ｷﾛｶﾛﾘｰ、たんぱく質/26.8(18～32)ｸﾞﾗﾑ、脂質/18.1(17.8～21.3)ｸﾞﾗﾑ（摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%）、食塩相当量/2ｸﾞﾗﾑ未満です。
※3日,12日のパンは卵不使用です。（原材料：小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン）
※5日のパイシートは原料の一部として小麦・乳・卵・大豆を使用しています。