

# 7月 こんだてよていひょう

令和6年度

三春町立三春小学校

日	こんだてめい	おもに血や肉や骨になる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力になる	その他	家でとりたい	栄養価	備考
1月	ごはん ぶたキムチのため えだまめサラダ みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく みそ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ ねぎ にら むきえだまめ もやし きゅうり キャベツ チンゲンサイ ほししいたけ しょうが にんにく	ごはん ごまあぶら あぶら さとう ウェーブワンタン	しょうゆ 酢 さけ だしの素		1784kcal たんぱく質 23.5g 脂質 15.7g 糖質 2.3g	
2火	ツナコン トースト レモンドレッシングサラダ ポテトスープ	ツナフレーク ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ベーコン	コーン たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ にんじん レモンかじゅう	食パン あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	酢 しょうゆ 食塩 コンソメ		1784kcal たんぱく質 22.0g 脂質 28.5g 糖質 2.4g	
3水	ごはん ぶたにくのバーベキューソース ピーマンおかしサラダ あぶらあげとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ にぼし みそ	りんご しょうが ねぎ レモンかじゅう ピーマン もやし 赤ピーマン にんじん コーン キャベツ こまつな しょうが に んにく	ごはん さとう あぶら じゃがいも	しょうゆ さけ みりん 酢		1784kcal たんぱく質 570kcal たんぱく質 23.9g 脂質 16.6g 糖質 2.1g	
4木	ごはん さわらのパンこやき もやしのソテー さやいんげんのみそしる	ぎゅうにゅう さわら さわら ぶたにく あぶらあげ にぼし みそ	パセリ もやし にんじん ほ うれんそう キャベツ さやいんげん にんにく	ごはん パン粉 あぶら オリーブオイル じゃがいも	食塩 ごしょう さけ コンソメ ごしょう		1784kcal たんぱく質 25.9g 脂質 19.4g 糖質 2.2g	
5金	ごはん 【七タメニュー】 ほしのハンバーグおろしソース チーズサラダ あまのがわスープ	ぎゅうにゅう 星のハンバーグ チーズ ハム とりにく ちくわ とうふ なた わかめ かつおぶし	だいごん レモンかじゅう キャベ ツ きゅうり にんじん ほししい たけ オクラ ねぎ	ごはん さとう	しょうゆ 酢 だしの素 食塩 ごしょう		1784kcal たんぱく質 28.1g 脂質 17.8g 糖質 2.7g	
8月	ごはん タコライス もずくスープ カットパイ	ぶたにく たいず チーズ ぎゅうにゅう とうふ もずく とりにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ねぎ こまつな にんにく えのきたけ カットパイ	ごはん あぶら	ケチャップ コンソメ 食塩 チリパウダー ウ スターソース しょう ゆ 中華スープ		1784kcal たんぱく質 25.0g 脂質 19.8g 糖質 2.6g	
9火	ちゅうか メン しおやさいラーメン パオズ じゃがいものカレーソテー	ぶたにく ぎゅうにゅう パオズ	にんじん キャベツ もやし にら きくらげ パセリ にんにく しょうが	中華めん あぶら じゃがいも	カラスープ 味天よ 食塩 ごしょう さけ 中華スープ カレー の素		1784kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.4g 糖質 2.3g	
10水	ごはん とりにくのうめしそチーズやき きりほしだいごんのサラダ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ みそ にぼし	なりうめ しょうが しそ葉 切干しだいごん もやし にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ こまつな	ごはん ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ		1784kcal たんぱく質 28.1g 脂質 16.1g 糖質 2.2g	
11木	ごはん さばのカレーあげ ごもくきんぴら とうふとにらのみそしる	ぎゅうにゅう さば ベーコン さつまあげ とうふ みそ にぼし	ごぼう にんじん むきえだまめ だいごん にら	ごはん 薄力粉 かたくりこ 糸こんにやく さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	カレー粉 しょうゆ さけ ベーキングパウダー だしの素		1784kcal たんぱく質 28.5g 脂質 22.7g 糖質 2.4g	
12金	ごはん なすのくにみそかけ キャベツのこうみづけ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	なす にんじん ねぎ だいごん しょうが キャベツ きゅうり チンゲンサイ きくらげ にんにく	ごはん あぶら ごまあぶ ら さとう かたくりこ じゃがいも	オイスターソース しょうゆ さけ 豆腐 中華スープ 酢 食塩		1784kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.5g 糖質 1.8g	
16火	ごはん なつやさいドライカレー コールスローサラダ ヨーグルト	ぶたひきにく ぎゅうひきにく だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ ピーマン なす キャベツ にんじん コーン レモンかじゅう	ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	カレーペースト ケチャップ ソース しょうゆ 酢 白ごしょう 食塩		1784kcal たんぱく質 21.2g 脂質 23.1g 糖質 1.6g	
17水	ごはん ギョウザ チンジャオロースー わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ ベーコン ぎょうざ	黄ピーマン ピーマン もやし たけのこ たまねぎ にんじん にんにく しょうが	ごはん あぶら かたくりこ	オイスターソース しょうゆ みりん 中華スープ 食塩 ごしょう		1784kcal たんぱく質 23.6g 脂質 16.8g 糖質 2.5g	
18木	ごはん 【オリンピック応援メニュー】 さけのムニエルレモンソース ラタトゥユ オニオンスープ	ぎゅうにゅう しろさけ とりにく	レモンかじゅう たまねぎ なす ピーマン 黄ピーマン スズキニ トマト にんにく にんじん こまつな	ごはん 薄力粉 バター さとう オリーブオイル	食塩 白ごしょう 白ワイン 酢 しょうゆ ケチャッ プ コンソメ		1784kcal たんぱく質 24.5g 脂質 14.8g 糖質 2.1g	
19金	ごはん とりにくのなんぶやき はるさめサラダ レタススープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	もやし きゅうり にんじん きくらげ レタス たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん ごま さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	みりん しょうゆ 酢 食塩 ごしょう		1784kcal たんぱく質 23.7g 脂質 26.6g 糖質 2.6g	

## 8月



26月	ごはん なつやさいのカレーライス キャベツのホットサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン トマト キャベツ にんにく パイナップル みかん缶 モモ缶 しょうが	ごはん じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう	カレールウ 食塩 ケチャップ ソース コンソ メ ごしょう		1784kcal たんぱく質 19.5g 脂質 21.1g 糖質 2.4g	
27火	ソフト メン スパゲティミートソース ジンジャーサラダ だいごんスープ	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく	にんじん たまねぎ セロリー トマト マッシュルーム パセリ ビューレ キャベ ツ むきえだまめ きゅうり にんにく しょうが だいごん こまつな ねぎ	ソフトめん 薄力粉 さとう あぶら	ケチャップ ソース コンソメ 香ワイン 食塩 白ごしょう 酢 しょう ゆ さけ 中華スープ		1784kcal たんぱく質 29.5g 脂質 17.3g 糖質 3.8g	
28水	ごはん ぶたにくのみそガーリックやき キャベツのおかかあえ わかめとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし わかめ あぶらあげ にぼし	こまつな キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ にんにく	ごはん さとう じゃがいも	さけ しょうゆ		1784kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.5g 糖質 2.3g	
29木	ごはん さばのみそに わふうサラダ すまし汁	ぎゅうにゅう さば みそ サラダチキン わかめ とりにく かつおぶし	しょうが だいごん にんじん きゅうり ほししいたけ ごぼう みつば	ごはん さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん 食塩 酢		1784kcal たんぱく質 27.6g 脂質 15.9g 糖質 2.3g	
30金	ごはん とりにくのねぎソース じゃがいものソテー やさのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あぶらあげ みそ にぼし	ねぎ にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ 酢 さけ 食塩 オイスターソース ごしょう		1784kcal たんぱく質 24.7g 脂質 23.5g 糖質 2.2g	

※ 材料の都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。