

7月のこんだてひょう

※たしょうへんこうがあるかもしれません

ひにち	しゅしょく	ぎゅうにゅう	こんだてめい	あか		みどり		きいろ		エネルギー(kcal)		
				ち	ち	から	から	ち	ち	たんぱく	しつ	しょくえん
				ち	ち	から	から	ち	ち	たんぱく	しつ	しょくえん
ほ 1 火			【すききらいこんだて-かいそー】 むぎいりごはん ギョウにゅう にくだんご ゴーヤチャンプルー くきわかめスープ ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく	にくだんご とうふ わかめ	にがうり キャベツ たけのこ	もやし にんじん	こめ さとう ごまあぶら ゼリー	むぎ ごまあぶら	623	23.4	18.4
ほ 2 水			【どようのうしのひこんだて】 むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのかばやき ごまあえ きりぼしだいこんのにつけ しそこんぶふりかけ	ぎゅうにゅう さつまあげ	いわし	しょうが キャベツ しそこんぶふりかけ きりぼしだいこん	ほうれんそう にんじん	こめ でんぷん さとう	むぎ あぶら ごま	691	24.5	22.4
ほ 3 木			むぎいりごはん とりそぼろどん ギョウにゅう やさいのにんにくじょうゆあえ かんぴょうのみそしる	とりにく ぎゅうにゅう みそ		たまねぎ しいたけ キャベツ かんぴょう	にんじん もやし にんにく にら	こめ さとう	むぎ	678	28.1	21.6
ほ 4 金			【たなばたこんだて】 むぎいりごはん ギョウにゅう セルフごもくちらしずし たなばたじる あまのがわゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なると	あぶらあげ たまご	たけのこ にんじん ごぼう こまつな	しいたけ かんぴょう えだまめ ねぎ	こめ こんにやく あぶら ゼリー	むぎ さとう そうめん	691	25.4	16.6
ほ 7 月			コッペパン とちあいかジャム ギョウにゅう とりにくのラタトゥイユ ポテトチーズに	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく チーズ	ピーマン トマト ズッキーニ	なす たまねぎ にんにく	パン じゃがいも とちあいかジャム	オリーブオイル マーガリン	580	28.6	17.6
ほ 8 火			むぎいりごはん ギョウにゅう プルコギふういためもの タイピーエン れいとうパイン	ぎゅうにゅう いか なると わかめ	ぶたにく むきえび しめじ きくらげ	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし はくさい	こめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう はるさめ	651	25.7	18.4
ほ 9 水			【みやっこランチ】 ぎゅうにゅう じゅうろっこごはん みやっこぎょうざ からしあえ おいちようじる	ぎゅうにゅう	とりにく	きゅうり にんじん だいこん	もやし こまつな ねぎ	こめ あぶら	はるさめ	611	20.5	16.6
ほ 10 木			【すいえいたいかいおうえんこんだて】 むぎいりごはん いわしのごまみそに ぎゅうにゅう ゆかりあえ とうにゅういりみそしる なつとう	なつとう みそ いわしのごまみそに	ぎゅうにゅう とうにゅう	キャベツ ゆかり かぼちゃ	にんじん だいこん ごぼう	こめ こんにやく	むぎ だいず	673	29.2	19.4
ほ 11 金			むぎいりごはん ギョウにゅう やみつきあおのりチーズチキン もやしのナムル あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう チーズ みそ	とりにく あぶらあげ	のり もやし こまつな	キャベツ にんじん	こめ さとう ごま	むぎ ごまあぶら じゃがいも	631	28.8	17.9
ほ 14 月			【みやっこランチ トマト】 おさかなソーセージフライドッグ(ソース) ポイルキャベツ ギョウにゅう サマーシチュー	ベーコン おさかなソーセージフライ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん にんにく	たまねぎ トマト	コッペパン さとう	あぶら じゃがいも	588	20.9	22.0
ほ 15 火			むぎいりごはん ギョウにゅう ごもくあつやきたまご はるさめサラダ いなかじる	ぎゅうにゅう とりにく	たまごやき とうふ みそ	キャベツ にんじん こまつな	もやし ごぼう	こめ はるさめ じゃがいも	むぎ あぶら こんにやく	634	24.6	17.8
ほ 16 水			【ムーミンきゅうしょく】 ムーミンパパのツナトマトスパゲティ ぎゅうにゅう ゆでやさい(イタリアンドレッシング) ムーミンママのブルーベリータルト	ツナ ぎゅうにゅう	ベーコン	たまねぎ にんにく ブロッコリー	にんじん トマト	スパゲティ こむぎこ ブルーベリータルト	あぶら じゃがいも	756	26.0	24.2
ほ 17 木			わかめごはん ギョウにゅう ぶたしゃぶ(やさい・ごまドレッシング) ひややっこ じゃがいものみそしる	わかめ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	キャベツ きゅうり こまつな	もやし にんじん	こめ じゃがいも	むぎ	643	28.0	18.8
ほ 18 金			【めあてのこんだて】 むぎいりごはん なつやさいのカレー フルーツポンチ ディズニーチーズ	とりにく ぎゅうにゅう	チーズ もも	なす かぼちゃ にんにく みかん	たまねぎ ピーマン トマト パイン	こめ あぶら	むぎ さとう	726	20.8	19.4
ほ 21 月	<p>～ うみのひ ～</p>											

こんげつめあ 今月の目当て **あつ 暑さに負けない食習慣を身に付けよう!**

げんき あさ 元気のもと朝ごはん

はやお 早起きをしよう! いただきます! あさ 朝ごはんはエネルギーのもと!

はやねはやお 早寝早起きをして、あさ た しゅうかん 朝ごはんを食べる習慣を身に付け、あつ ま 暑さに負けず元気に過ごそう!

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
今月の平均値	655	25.3	19.36	2.1
中学年の給食一食分の栄養摂取基準値	650	21.5~32.5	14.4~21.6	2.0以下

【給食食材の放射性物質検査結果】
錦小で6月25日に給食用食材である「精白米」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。