7月 献立予定表

陽光小学校
都合により献立を変更する場合があります

日付	行事	こんだてめい		カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
					血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
3(月)		むぎいりごはん ちゅうかスープ	あげかぼちゃとぶたにくの とうばんじゃんあえ ようなしコンポート	719 24.6 22.0	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ロースハム	かぼちゃ しょうが えだまめ キャベツ ちんげんさい にんじん ようなしコンポート	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら ごまあぶら さとう
4(火)		むぎいりごはん けんちんじる	とりにくとだいずの みそいため	703 28.0 24.5	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ とうふ かつお	しいたけ にんじん たけのこ いんげん ごぼう こまつな だいこん	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら さとう こんにゃく さといも
5(水)		むぎいりごはん くきわかめすーぷ	にくだんご ゴーヤチャンプルー ひゅうがなつゼリー	606 23.8 18.6	ぎゅうにゅう にくだんご たまご とうふ ツナ かいそう ぶたにく	にがうり もやし キャベツ にんじん たけのこ	こめ むぎ さとう ごまあぶら
6(木)		こめこパン みかんジャム やさいスープ	ハンバーグ ゆでやさい (てづくりドレッシング)	585 25.3 23.8	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな	こめこぱん みかんジャム さとう サラダあぶら
7(金)	七夕給食	ごもく ちらしずし	たなばたじる あまのがわゼリー	698 26.6 18.3	あぶらあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう とりにく なると かつお	たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ こまつな ねぎ	こめ むぎ さとう 板こんにゃく サラダ油 そうめん ゼリー
10(月)		むぎいりごはん みそしる	ポークソテー アップルソースがけ こんにゃくサラダ (わふうドレッシング)	639 24.7 20.8	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうさらだ かつお みそ	なす レモン たまねぎ キャベツ りんご コーン さやいんげん	こめ むぎ さとう サラダこんにゃく
11(火)		ごこくごはん なつやさいのカレー	かたぬきチーズ フルーツポンチ	734 20.2 19.2	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	なす たまねぎ かぼちゃ ピーマン ニンニク みかん パイン	こめ ごこくまい さらだあぶら さとう とりにく
12(水)	5年生 冒険活動	むぎいりごはん セルフとりそぼろ	やさいのちゅうかあえ よしのじる	654 32.4 17.0	とりにく ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース もやし きゅうり きくらげ だいこん	こめ むぎ さとう さといも でんぷん
13(木)	5年生 冒険活動	セルフおさかな ソーセージフライ サンド	ボイルキャベツ サマーシチュー プリン	644 24.3 23.0	ぎょにくソーセージ とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく	コッペパン はくりきこ さらだあぶら ぱんこ プリン さとう じゃがいも
14(金)	5年生 冒険活動	むぎいりごはん みそしる	しろみざかなのさんみやき ごまあえ	573 27.1 11.2	ぎゅうにゅう しいら わかめ みそ かつお	ねぎ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	こめ むぎ ごま さとう すりごま じゃがいも
17(月)		**海の日**					
18(火)	宮っ子 ランチ	じゅうろっこく ごはん おおいちょうじる	あげぎょうざ からしあえ マスカットゼリー	657 20.7 17.3	ぎゅうにゅう かつお ぎんなんちらし とりもも ぎょうざ	きゅうり もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	こめ さらだあぶら じゅうろっこくまい はるさめ
19(水)		むぎいりごはん ぶたにくと じゃがいものにつけ	さかなのさいきょうやき ゆでやさい (ちゅうかドレッシング)	665 28.1 15.7	ぎゅうにゅう みそ ナイルパーチ ぶたにく	きゅうり キャベツ もやし コーン にんじん たまねぎ グリンピース	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう しらたき
20(木)		ツナトースト キャベツのスープ	ナムル もちクリームアイス	670 27.0 23.4	まぐろツナ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ にんじん ほうれんそう もやし キャベツ マッシュルーム	しょくぱん ごまあぶら もちクリームアイス マヨネーズ
21(金)		はつがげんまい いりごはん みそしる	あじのわふうまりね おひたし	684 29.2 22.5	ぎゅうにゅう あじ かつおだし あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん ほうれんそう	こめ サラダあぶら でんぷん さとう はつがげんまい

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー650kcal、タンパク質26.0g、脂質18.1g

☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量　エネルギー661kcal、タンパク質25．8g、脂質19．9g

… このマークの日は、陽南地域学校園共通献立です。