



7月のよていにこんだてひょう

1ヶ月のきゅうしよく(ひょう)を算する前には1つかり手振しよ



日	ちりつけず	こんだてひょう	材料 - おもにからだをつくるしよく(ひょう) (きゅうじゅう・肉・さけ・まめ・か) (たんぱく質・いそなど)	おもにからだをねつになるしよく(ひょう) (米・パン・めん・さとう・あじらな) (でんぷん)	おもにからだのちようしよととのえるしよく(ひょう) (やさしい・くだもの・きのこなど)	ちようかりようなど
1 水	ばるさめサダ おぼん マ-ホ-せい はるさめサダ	牛乳 まごはん マ-ホ-せい はるさめサダ	652 kcal 牛乳 おだ肉 みそ たまご たまご たまご たまご	米 米サラダ油 さとう でんぷん 米サラダ油 さとう でんぷん はるさめ 米サラダ油 こまごま油 さとう	しよが じんじん 煮ねぎ 干しいだけ じんじん なす キヤベツ だのこ	しお こくちす しよ油 ラー油
2 木	おぼん おぼん おぼん おぼん	牛乳 きなこ きなこ きなこ	560 kcal 牛乳 きなこ きなこ きなこ	ライスパン さとう なたねサラダ油 米サラダ油 でんぷん ナタネココ さとう	玉ねぎ じんじん 煮ねぎ 煮ねぎ しよが じんじん 煮ねぎ しよが じんじん	しお こくちす しよ油
3 金	おぼん おぼん おぼん おぼん	牛乳 まごはん まごはん まごはん	621 kcal 牛乳 まごはん まごはん まごはん	米 はるさめ 米サラダ油 なたねサラダ油 こまごま油 さとう	しよが 大根 えのき しよが 大根 えのき しよが 大根 えのき しよが 大根 えのき	しお しよ油 みりん しよ油
6 月	おぼん おぼん おぼん おぼん	牛乳 おぼん おぼん おぼん	602 kcal 牛乳 おぼん おぼん おぼん	ライスパン 米サラダ油 ライスパン 米サラダ油 ライスパン 米サラダ油 ライスパン 米サラダ油	しよが じんじん 煮ねぎ 干しいだけ じんじん なす キヤベツ だのこ	しお こくちす しよ油
7 火	おぼん おぼん おぼん おぼん	牛乳 おぼん おぼん おぼん	580 kcal 牛乳 おぼん おぼん おぼん	米 米サラダ油 さとう 米サラダ油 さとう 米サラダ油 さとう	かんぴょう じんじん 干しいだけ じんじん 干しいだけ じんじん 干しいだけ じんじん	しお こくちす しお しよ油
8 水	おぼん おぼん おぼん おぼん	牛乳 おぼん おぼん おぼん	572 kcal 牛乳 おぼん おぼん おぼん	米 米サラダ油 さとう 米サラダ油 さとう 米サラダ油 さとう	はるさめ じんじん 干しいだけ じんじん 干しいだけ じんじん 干しいだけ じんじん	しお しよ油
9 木	おぼん おぼん おぼん おぼん	牛乳 おぼん おぼん おぼん	634 kcal 牛乳 おぼん おぼん おぼん	米 米サラダ油 さとう 米サラダ油 さとう 米サラダ油 さとう	かんぴょう じんじん 干しいだけ じんじん 干しいだけ じんじん 干しいだけ じんじん	しお しよ油
10 金	おぼん おぼん おぼん おぼん	牛乳 おぼん おぼん おぼん	627 kcal 牛乳 おぼん おぼん おぼん	米 米サラダ油 さとう 米サラダ油 さとう 米サラダ油 さとう	かんぴょう じんじん 干しいだけ じんじん 干しいだけ じんじん 干しいだけ じんじん	しお しよ油
13 月	おぼん おぼん おぼん おぼん	牛乳 おぼん おぼん おぼん	604 kcal 牛乳 おぼん おぼん おぼん	米 米サラダ油 さとう 米サラダ油 さとう 米サラダ油 さとう	かんぴょう じんじん 干しいだけ じんじん 干しいだけ じんじん 干しいだけ じんじん	しお しよ油
14 火	おぼん おぼん おぼん おぼん	牛乳 おぼん おぼん おぼん	637 kcal 牛乳 おぼん おぼん おぼん	米 米サラダ油 さとう 米サラダ油 さとう 米サラダ油 さとう	かんぴょう じんじん 干しいだけ じんじん 干しいだけ じんじん 干しいだけ じんじん	しお しよ油
15 水	おぼん おぼん おぼん おぼん	牛乳 おぼん おぼん おぼん	612 kcal 牛乳 おぼん おぼん おぼん	米 米サラダ油 さとう 米サラダ油 さとう 米サラダ油 さとう	かんぴょう じんじん 干しいだけ じんじん 干しいだけ じんじん 干しいだけ じんじん	しお しよ油

※食材の入手状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

※毎日の給食袋に、ランチクロスとバスクのご用意をお願いします。

今月の栄養価平均	エネルギー 610kcal	たんぱく質 24.5g
エネルギー 650kcal		たんぱく質 21.1~32.5g