



7月の献立予定表

平成25年 7月
三春小学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	検査結果 (単位:kg／Bq)セシウム134・137
2	火	ごはん 牛乳 ポークステーキ 大根の炒めもの なめこ汁	豚ロース肉 ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん じゃがいも 油	にんじん こまつな りんご レモン 玉葱 だいこん なめこ	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.5 g	ND
3	水	食パン 牛乳 いちごジャム きゃべつのホットサラダ ミートボールシチュー	ベーコン 豚ひき肉 牛乳 たまご	パン じゃがいも 三温糖 小麦粉 バター オリーブ油	にんじん さやいんげん にんにく 玉葱 キャベツ	エネルギー 704 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.1 g	
4	木	中華どんぶり 牛乳 たまごスープ フルーツ杏仁	豚バラ肉 たまご 鶏もも肉 うずら卵 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも ごま油 かたくり粉	にんじん チンゲンツアイ ねぎ はくさい きくらげ 生姜 もも缶 みかん缶	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.5 g	
5	金	ごはん 牛乳 鮭のみそチーズ焼き ごぼうとベーコンのきんぴら 野菜汁	鮭 味噌 ベーコン さつま揚げ チーズ 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも ごま油 かたくり粉	にんじん だいこん キャベツ ごぼう コーン	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.6 g	
8	月	ごはん 牛乳 鶏肉のみそガーリック焼き さつま芋のきんぴら さやえんどうの味噌汁	油揚げ 鶏もも肉 味噌 ベーコン 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも さつまいも 油	にんじん さやえんどう ピーマン にんにく キャベツ	エネルギー 683 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.7 g	ND
9	火	夏野菜ドライカレー 牛乳 かきたまスープ アップルシャーベット	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ベーコン たまご	ごはん じゃがいも 油	にんじん チンゲンツアイ ピーマン 玉葱 なす りんご	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.3 g	
10	水	タンタンメン 牛乳 チキンスペアリブ フルーツヨーグルト	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 鶏手羽肉 味噌 ヨーグルト	ソフトメン ごま油 ねりごま	干し椎茸 ねぎ こまつな にんにく しょうが もやし みかん缶 もも缶	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 30 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.6 g	
11	木	ごはん 牛乳 ヒレカツの味噌ソース れんこんのきんぴら 小松菜の味噌汁	豚ひれ肉 油揚げ 牛乳 ベーコン たまご 味噌	ごはん薄力粉 白ごま 三温糖 じゃがいも 油 パン粉	こまつな れんこん にんにく えだまめ えのきだけ	エネルギー 681 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.7 g	
12	金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 もやしの和えもの さつま汁	さば さつま揚げ 味噌 豚ばら肉 牛乳	ごはん 三温糖 さつまいも 白ごま ごま油	にんじん ほうれん草 もやし しょうが ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3 g	ND
16	火	ちらし寿司 牛乳 じゃが芋と豚肉の煮物 野菜の味噌汁	鶏もも肉 味噌 たまご 豚ばら肉 牛乳	ごはん三温糖 じゃがいも 黒砂糖	にんじん もやし かんぴょう 干し椎茸 えだまめ だいこん しょうが 玉葱 きゃべつ	エネルギー 744 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.5 g	
17	水	クロックムッシュサンド 牛乳 コーンサラダ 春雨のスープ	ロースハム チーズ 牛乳 えび 鶏もも肉	パン 春雨 オリーブ油	にんじん 水菜 かんぴょう 干し椎茸 えだまめ だいこん しょうが 玉葱 きゃべつ	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.9 g	
18	木	カレーライス 牛乳 胡麻ドレッシングサラダ ヨーグルト	豚もも肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	ごはん 三温糖 ねりごま ごま油 じゃがいも	にんじん さやいんげん にんにく 玉葱 レタス 生姜	エネルギー 725 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3 g	
19	金	ごはん 牛乳 エビチリソース 炒り豆腐 じゃが芋と青梗菜のスープ	えび 鶏ひき肉 豆腐 たまご ベーコン 牛乳	ごはん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも ごま油	にんじん ピーマン にんにく ねぎ しょうが たけのこ 干し椎茸	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.1 g	