

# [ 献立予定表 ]

2024年 7月度

尾崎小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1月	パンズパン	○		パンズパン		595 kcal
	ジュリエンスープ		ベーコン		にんじん,玉ねぎ,セロリー,パセリ	24.9 g
	ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖	玉ねぎ,しょうが	24.8 g
	ごぼうサラダ			香りごまドレッシング	ごぼう,キャベツ,きゅうり	2.9 g
2火	麦ごはん	○		精白米,精麦		651 kcal
	かきたま汁		鶏卵,木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸,えのきたけ,こまつな	27.6 g
	鶏ちゃん		鶏肉,ミックスみそ,郡上みそ	三温糖,サラダ油	しょうが,キャベツ,もやし,玉ねぎ,にんじん,にんにく	18.8 g
	スイカ				すいか	1.7 g
3水	うどん	○		うどん		608 kcal
	きつねうどんの汁		鶏肉,かまぼこ,油揚げ		干し椎茸,にんじん,ねぎ,はくさい	24.3 g
	かぼちゃの天ぷら			薄力粉,大豆油	かぼちゃ	19.6 g
	大根とツナの煮物		ツナ	中ざら糖	だいこん,にんじん	1.5 g
4木	麦ごはん	○		精白米,精麦		658 kcal
	キャベツの味噌汁		木綿豆腐,油揚げ,ミックスみそ		玉ねぎ,キャベツ	25.3 g
	厚揚げのお好み焼き		生揚げ,あおのり,かつお節	ベーキングマヨネーズ(卵無し),かたくり粉		21.8 g
	じゃがいもの金平			こんにやく,じゃがいも,サラダ油,中ざら糖,いりごま	ごぼう,にんじん	1.9 g
5金	枝豆ごはん	○	ツナ,油揚げ	α化米,中ざら糖,サラダ油	えだまめ,にんじん,干し椎茸	654 kcal
	天の川汁		かまぼこ	そうめん	干し椎茸,オクラ,にんじん	30.6 g
	アジの青じそ揚げ		あじ	かたくり粉,米粉,大豆油	しそ葉	21.1 g
	セタゼリー			セタゼリー		2.0 g
8月	米粉コッペパン	○		米粉入りコッペパン		574 kcal
	ポテトスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん,パセリ	25.2 g
	イカのマリネ		いか	米粉,かたくり粉,大豆油,三温糖	玉ねぎ,にんじん,パセリ	21.0 g
	ラタトゥイユ			オリーブ油	トマト(水煮),なす,玉葱,ピーマン(赤・黄),ズッキーニ,にんにく	2.1 g
9火	麦ごはん	○		精白米,精麦		596 kcal
	豆腐のすまし汁		かまぼこ,木綿豆腐		干し椎茸,えのきたけ,こまつな	22.3 g
	茄子の肉味噌がけ		豚ひき肉,赤みそ	サラダ油,中ざら糖,かたくり粉	なす,しょうが	16.2 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき,油揚げ	三温糖,いりごま,サラダ油	にんじん,えだまめ	1.8 g
10水	ソフト麺	○		ソフト麺		724 kcal
	カレーソース		豚ひき肉	カレールウ,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース,ブルーベリー	30.4 g
	シュガービーンズ		大豆	大豆油,かたくり粉,三温糖,グラニュー糖		24.9 g
	コーンもやし				もやし,コーン	1.6 g
11木	麦ごはん	○		精白米,精麦		646 kcal
	もずくスープ		もずく		だいこん,にんじん,ねぎ	24.9 g
	小イワシのフライ		小イワシのフライ	大豆油		23.5 g
	ゴーヤチャンプルー		木綿豆腐,豚肉,かつお節	ごま油	にんじん,玉ねぎ,ゴーヤ,しょうが	1.9 g