

# 7/8月 こんだてよてい表



2024.7

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
7 / 1 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 618 kcal
	なつやさいじる			ベーコン なまあげ みそ		かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ	たんぱく質 24.3 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質 24.8 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 590 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ふたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 23.6 g
	てっかみそ	さとう	あぶら あげあぶら	だいたい みそ		にんじん	ごぼう	脂質 16.9 g
	きゅうりのかおりあえ	さとう				しそ	きゅうり	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3 日 (水)	ソフトめん	こむぎこ						エネルギー 685 kcal
	ミートソース		あぶら ハヤシルウ	ふたにく ぎゅうにく だいたい	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリー グリンピース	たんぱく質 26.9 g
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド ノンエッグマヨネーズ			にんじん	きゅうり	脂質 23.4 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4 日 (木)	えだまめごはん	こめ					えだまめ	エネルギー 601 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる			たまご とうふ みそ		こまつな	たまねぎ	たんぱく質 23.2 g
	じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	ふたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	脂質 24.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g
	☆ <small>たなばた</small> <small>こんだて</small> <b>七夕 献立</b> ☆ <small>まき</small> <small>は</small> <small>ほしぞら</small> <small>こんだて</small> <b>笹の葉と星空をイメージした献立です</b> 							
5 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 550 kcal
	ふりかけ(わかめ)	さとう		かつおぶし	わかめ のり			たんぱく質 20.8 g
	たなばたじる	はるさめ ぶ		かまぼこ		にんじん	えのき	脂質 15.4 g
	ささのあげ	でんぷん さとう こむぎこ	あげあぶら あぶら	ささかまぼこ	あおさ			食塩相当量 2.3 g
	おほしさま☆サラダ	さとう	あぶら	あかいんげんまめ	チーズ	ブロッコリー	キャベツ コーン	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8 日 (月)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー 628 kcal
	マーボーどうふどんのぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	どうふ ふたにく だいたい みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 27.3 g
	きゅうりとえだまめのナムル	さとう	ごま ごまあぶら		わかめ		きゅうり スたまめ コー ン	脂質 21.5 g
	すいか						すいか	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			<b>【4年生なし】</b>
9 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 608 kcal
	モロヘイヤとたまごのスープ		あぶら	とりにく とうふ たまご		にんじん オクラ モロヘイヤ	しょうが えのき キャベツ ねぎ	たんぱく質 28.2 g
	だいたいとりにくの7-モード がらめ	でんぷん さとう	あげあぶら アーモンド	だいたい とりにく			しょうが	脂質 21.8 g
	きゅうりづけ						きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 608 kcal
	とんじる	じゃがいも		とうふ ふたにく みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ	たんぱく質 26.0 g
	さけチーズフライ	こむぎこ パンこ	あげあぶら	さけ	チーズ			脂質 20.3 g
	きりこんぶのにつけ	こんにゃく さとう	あぶら	さつまあげ だいたい	こんぶ	にんじん		食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11 日 (木)	むぎごはん(どん)	こめ むぎ						エネルギー 606 kcal
	たまごとレタスのスープ	でんぷん	ごまあぶら	どうふ たまご		にんじん	コーン レタス ねぎ	たんぱく質 25.8 g
	チンジャオロースどんのぐ	さとう でんぷん	あぶら	ふたにく		ピーマン あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	脂質 18.0 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			<b>【6年生なし】</b>
12 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 613 kcal
	かぼちゃのみそしる			なまあげ みそ		かぼちゃ	たまねぎ しめじ	たんぱく質 24.9 g
	とりにくのピリカラあげ	こめこ でんぷん	ごまあぶら あげあぶら	とりにく			にんにく	脂質 22.9 g
	おひたし					こまつな にんじん	もやし コーン	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			<b>【6年生なし】</b>

16日(火)	うめごはん	こめ				うめ	エネルギー	589 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく	にんじん	たんぱく質	20.7 g
	なすとかぼちゃのそぼろあん	さとう でんぷん	あげあぶら あぶら	とりにく		かぼちゃ	脂質	21.3 g
	ミルクデザート	さとう			ぎゅうにゅう		食塩相当量	2.3 g
17日(水)	むぎごはん	こめ むぎ					エネルギー	648 kcal
	なつやさいのカレー		カレールウ あぶら	ふたにく		かぼちゃ にんじん トマト	たんぱく質	21.4 g
	あまなつサラダ		あぶら			キャベツ きゅうり あまなつみかん	脂質	18.2 g
	とうもろこし					とうもろこし	食塩相当量	1.5 g
18日(木)	ごはん	こめ					エネルギー	565 kcal
	みそワタンスープ	ワタタン	ごまあぶら	ふたにく なんと みそ		にんじん にら	たんぱく質	17.2 g
	あげぎょうざ	でんぷん さとう こむぎこ	あげあぶら	ふたにく		にら	脂質	12.1 g
	きゅうりのピリカラづけ	さとう	ごまあぶら ごまラー油			きゅうり しょうが	食塩相当量	1.8 g
	のむヨーグルト	さとう			せいにゅう			
19日(金)	ごはん	こめ					エネルギー	577 kcal
	なまあげのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	たんぱく質	23.7 g
	さばのカレーてりやき	さとう		さば			脂質	23.1 g
	そくせきづけ		ごま			にんじん	食塩相当量	1.6 g
22日(月)	むぎごはん	こめ むぎ					エネルギー	673 kcal
	ハヤシチュー	じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	ふたにく きゅうにく		にんじん	たんぱく質	19.7 g
	フルーツのゼリーあえ	さとう				たまねぎ にんにく しょうが エリンギ みかん マスカットがじゅうる バイナップル	脂質	17.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	りんご かじゅう	食塩相当量	2.1 g

2024.8

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をとのえる		栄養価	
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしじつ	むきしじつ	ビタミン			
8/29日(木)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー	703 kcal
	マーボーなまあげどんのぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ふたにく だいす みそ		にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質	27.4 g
	フルーツあんにとろうふ	さとう		とりにゅう	にゅう		みかん りんごかじゅうる バイナップル ももかじゅうる ぶどうかじゅうる	脂質	25.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.4 g
30日(金)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー	699 kcal
	ミートボールとなすのカレー	じゃがいも こめこ こめパンこ でんぷん さとう	あぶら カレールウ あげあぶら	ふたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ なす にんにく しょうが	たんぱく質	18.7 g
	ふくじんあえ						きりぼしだいこん キャベツ きゅうり ふくじんづけ	脂質	17.6 g
	はちみつレモンゼリー	さとう はちみつ					レモンかじゅうる	食塩相当量	2.2 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

