

こんだてひょう 7がつ

2022年7月
妙高市立新井北小学校



日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー たんぱく質 塩分
			血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
1	金	ごはん 牛乳 ぎんざけのしおやき しらたきのツルツルいため わかめとじゃがいものみそしる	牛乳 鮭 豚肉 わかめ 生揚げ 大豆 みそ	こめ しらたき 油 じゃがいも	にんじん キャベツ なら 玉ねぎ ねぎ	605 kcal 26.5 g 1.7 g
4	月	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ローストポテト サンラータン	牛乳 豚肉 木綿豆腐 たまご	こめ 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ごま油	もやし たけのこ ビーマン しょうが にんじん 玉ねぎ 椎茸 コーン ねぎ	618 kcal 24.3 g 1.9 g
5	火	しろごまタンタンめん(ちゅうかめん) 牛乳 しゅうまい わかめサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ わかめ	中華麺 油 小麦粉 ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ きゅうり コーン	626 kcal 25.3 g 2.7 g
6	水	ごはん 牛乳 太田醸造さんのさばみそ のりすあえ しおこうじのスープ	牛乳 さば みそ のり かまぼこ 木綿豆腐	こめ 砂糖	だいこん しょうが もやし ほうれん草 もやし にんじん キャベツ しめじ さやえんどう	641 kcal 25.5 g 1.9 g
7	木	<たなばたこんだて☆彡> ごはん 牛乳 ほしのコロッケ~ごまチャップソースがけ~ キラキラほしサラダ たなばたじる	牛乳 寒天 木綿豆腐 かまぼこ 鶏肉 豚肉	こめ じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油 そつめん パン粉 小麦粉	コーン キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ えのきたけ 椎茸 オクラ	633 kcal 18.3 g 2.0 g
8	金	<和食の日こんだて:三重県> ごはん 牛乳 四日市市名物トンテキ さんしょくあえ 盆汁	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	こめ 油 砂糖 かたくり粉 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし ごまつな にんじん なす さやいんげん ごぼう かぼちゃ	596 kcal 25.1 g 1.9 g
11	月	ごはん 牛乳 いかのかりんあげ きゅうりのピリからあえ ワンタンみそスープ	牛乳 いか 大豆 なると 木綿豆腐 みそ	こめ かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま ワンタン	しょうが きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ なら メンマ 椎茸	603 kcal 25.4 g 2.1 g
12	火	なすとトマトのミートソース(ソフトめん) ジョア アーモンドサラダ	豚肉 大豆 ジョア	ソフトめん 油 アーモンド ごま ハヤシルウ	にんじん 玉ねぎ なす トマト にんにく フロccoliリー キャベツ きゅうり	633 kcal 25.3 g 2.2 g
13	水	ごはん 牛乳 あつあげのごまだれがけ たくあんあえ とんじる	牛乳 生揚げ 豚肉 木綿豆腐 みそ	こめ 砂糖 ごま かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	きゅうり もやし にんじん たくあん 玉ねぎ ごぼう ねぎ	601 kcal 24.3 g 1.8 g
14	木	<ミューコーさん給食> こめこパン 妙高産トマトのでづくりジャム 牛乳 新井ぎゅっとローストポーク 苗名滝サラダ とうもろこしのポタージュ	牛乳 豚肉 みそ ベーコン 豆乳 白いんげん豆	米粉パン はちみつ 砂糖 ごま 油 こんにゃく じゃがいも	トマト レモン フロccoliリー ごまつな きゅうり えだまめ 玉ねぎ とうもろこし にんじん	630 kcal 30.5 g 2.2 g
15	金	ごはん おかかふりかけ 牛乳 いわしのかりかりやき ゴーヤチャンプルー もずくのみそしる	牛乳 いわし 豚肉 たまご かつお節 もずく 木綿豆腐 みそ 大豆	こめ 砂糖 油 ごま油 じゃがいも 玄米粉	にんじん 玉ねぎ ゴーヤ もやし えのきたけ ねぎ しょうが	631 kcal 25.8 g 1.9 g
19	火	ごはん 牛乳 たらとなつやさいのあげがらめ ゆかりあえ とうがんのごもくあんかけに	牛乳 たら 豚肉 生揚げ	こめ かたくり粉 油 砂糖	なす かぼちゃ もやし なら にんじん ほうれん草 しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ とうがん ねぎ	629 kcal 24.6 g 2.1 g
20	水	ようふうごはん 牛乳 スコッチエッグ ツナとキャベツのソテー ABCスープ	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 ツナ ウィンナー	こめ 油 じゃがいも マカロニ パン粉	キャベツ にんじん ビーマン にんにく 玉ねぎ しめじ ほうれん草	613 kcal 22.8 g 1.7 g
21	木	なつやさいカレー(むぎごはん) 牛乳 コーンサラダ カップかきごおり(ソーダあじ)	豚肉 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	玉ねぎ にんじん なす トマト ビーマン かぼちゃ しょうが にんにく コーン キャベツ フロccoliリー りんご ライム	652 kcal 18.9 g 2.1 g

月平均 エネルギー628kcal たんぱく質:24.2g 脂質:19.0g 塩分相当量:2.1g

★献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため変更する場合があります。