

7月の給食こんだて

↓ 1年リクエスト献立

			1日 (木)	2日 (金)
			<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 朝日ぶたのメンチカツ ひじきと大豆のいりに じゃが玉ねぎのみそ汁 ミニトマト 640kcal 21.3g	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 手作りふりかけ マーボーはるさめ 肉しゅうまい のりずあえ 662kcal 30.1g
5日 (月)	6日 (火)	7日 七タ (水)	8日 (木)	9日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> 焼肉丼 牛乳 ローストポテト ゆかりあえ わかめととうろのみそ汁 648kcal 28.2g	<ul style="list-style-type: none"> みそラーメン 牛乳 とりのからあげ ほうれん草とコーンのあえもの スイカ 751kcal 35.6g	<ul style="list-style-type: none"> 夏のごもくずし 牛乳 星のコロッケ ごまおひたし 七タそうめん汁 658kcal 22.2g	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 手作りつくだに 大豆サラダ 肉じゃが 651kcal 27.8g	<ul style="list-style-type: none"> 夏やさいかレー 牛乳 パプリカのサラダ 手作りフルーツゼリー 645kcal 21.8g
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれかけ キャベツのたくあんあえ にらたま汁 643kcal 22.7g	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズやき 三色あえ 夏やさいみそ汁 638kcal 28.7g	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 あじのかわりあげ やさいののりサラダ とん汁 654kcal 28.8g	<ul style="list-style-type: none"> こめこぼん 牛乳 オムレツ やさいのピーナツあえ ポークピーンズ 冷凍パイ 639kcal 29.0g	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 かつおと大豆のあげに きりほし大根のごまあえ もずくスープ 605kcal 26.8g
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)
海の日	<ul style="list-style-type: none"> ミートソース大豆 牛乳 こんぶサラダ ミニトマト 699kcal 28.5g	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ハンバーグのごまだれ もやしのナムル きのこ汁 618kcal 26.1g	<ul style="list-style-type: none"> くろまいごはん ごましお 牛乳 あつやきたまご いそかあえ 妙高夏のっぺ汁 614kcal 22.0g	<ul style="list-style-type: none"> 中華どん 牛乳 ミルメーク いちご、コーヒ、ココアのセレクト ギョウザ 青大豆サラダ 690kcal 28.8g

7月の平均栄養素量 ☆エネルギー653kcal ☆たんぱく質26.8g