平成29年7，8月　献立表

日	曜	献　立　名	体を作る	熱や力の素になる	体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	塩分 g	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄分 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝA μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg
7月															
3	月	白飯　すまし汁　いわしの蒲焼き 枝豆の塩茹で　キャベツのゆかり和え じゃが芋のごまよごし　チェリー　牛乳	わかめ、いわし 味噌、牛乳	ごはん、麩（小麦） 片栗粉、小麦粉 じゃがいも、ゴマ	玉葱、えのき、枝豆 キャベツ、ゆかり チェリー	602 654	1.8 2.0	19.2 20.6	16.9 17.3	288 299	1.7 2.0	84 85	0.22 0.25	0.47 0.48	28 34
4	火	ポークカレー　福神漬け フライドオニオンサラダ　オレンジ 牛乳	豚肉、牛乳	ごはん、じゃがいも カレールウ（小麦、乳） サウザンドレッシング（卵、乳）	人参、玉葱、福神漬、キャベツ コーン、赤玉葱 オレンジ	577 718	1.3 1.6	14.5 16.9	19.0 21.9	257 266	0.8 1.0	139 154	0.25 0.29	0.38 0.40	33 37
5	水	わかめご飯　春雨スープ　鶏肉のきな粉揚げ ほうれん草のゴマ和え　コーンソテー　切干大根煮 くずもち（ブルーベリー）　牛乳	鶏肉、卵、きな粉 青のり、わかめ、牛乳 竹輪（小麦、卵）	ごはん、春雨、片栗粉 ゴマ、マーガリン（乳） くずもち	チンゲン菜、しいたけ、ニラ ほうれん草、コーン、人参 グリンピース、切干大根	645 738	2.1 2.6	23.1 26.4	22.7 26.1	290 307	1.8 2.1	226 262	0.24 0.27	0.54 0.60	14 17
6	木	**【七夕メニュー】** 冷やし中華　もやしとピーマンのカレー醤油和え フルーツ杏仁　牛乳	鶏肉、卵、わかめ 牛乳	中華麺（小麦、卵） 冷麺スープ（小麦）、カレー粉 杏仁豆腐（乳）	人参、しいたけ、もやし ピーマン、フルーツ缶	569 620	2.1 2.5	26.5 29.9	10.8 11.4	289 300	1.5 1.7	243 284	0.18 0.20	0.46 0.50	16 20
10	月	白飯　根菜御碗　サバの塩焼き 野菜炒め　かぼちゃのそぼろあんかけ グレープフルーツ　牛乳	サバ、鶏肉 牛乳	ごはん、里芋	ごぼう、れんこん、人参、キャベツ えのき、ピーマン、コーン かぼちゃ、グレープフルーツ	663 724	1.5 1.6	22.6 24.0	24.5 25.1	280 292	1.4 1.6	284 330	0.29 0.32	0.57 0.59	33 38
11	火	白飯　ジュリアンスープ　鶏肉のカレーソースかけ ほうれん草の3色和え　シャキシャキカラフルサラダ フルーツポンチ　牛乳	ハム、鶏肉 寒天、牛乳	ごはん、じゃがいも、カレー粉 フレンチドレッシング（卵）	人参、玉葱、コーン、キャベツ ほうれん草、水菜、赤パプリカ 黄パプリカ、みかん缶、黄桃缶、GP	650 739	1.9 2.4	22.5 26.1	20.9 24.2	280 293	1.3 1.6	303 360	0.27 0.31	0.48 0.52	45 54
12	水	**【沖縄県郷土料理】** もずく炊き込みご飯　ヌンクー　ゴーヤチャンプルー 人参シリシリ　ウカライリチー　サーターアンダギー　牛乳	もずく、刻み揚げ 豚肉、豆腐、卵、おから かまぼこ、ひじき、牛乳	ごはん、ゴマ サーターアンダギー（小麦、卵、乳）	しいたけ、人参、大根 ほうれん草、玉葱、ゴーヤ 枝豆	649 700	2.0 2.4	22.3 25.0	23.7 26.6	375 410	3.5 4.4	300 356	0.31 0.36	0.54 0.59	15 18
13	木	ロールパン　ポトフ イタリアンサラダ　プリン ミルメーク（チョコ）　牛乳	ベーコン チーズ（乳） 牛乳	ロールパン（小麦、卵、乳）、じゃがいも コンソメ、プリンの素（乳）、ミルメーク イタリアンドレッシング（小麦）	人参、玉葱、グリンピース キャベツ、コーン、ピーマン	606 656	1.5 1.8	21.5 23.1	27.4 30.6	305 318	0.9 1.0	266 306	0.32 0.37	0.50 0.53	48 59
8月															
28	月	白飯　コンソメスープ　ハンバーグオニオンソース スパゲティペペロン　人参グラッセ ブロッコリーとカリフラワーの塩だれ炒め　オレンジ　牛乳	ハンバーグ 牛乳	ごはん、バター（乳） ビーフシチューの素（小麦、乳） ケチャップ、スパゲティ、塩だれ	キャベツ、人参、コーン、オレンジ グリンピース、玉葱、パセリ ブロッコリー、カリフラワー	631 694	2.2 2.5	21.4 22.6	19.5 20.4	282 290	1.8 1.9	342 406	0.30 0.33	0.52 0.53	37 42
29	火	白飯　中華風かき玉汁 焼肉風野菜炒め　海藻サラダ　フルーツ白玉 牛乳	卵、牛肉 海藻ＭＩＸ、ツナ 牛乳	ごはん、片栗粉、白玉団子 焼肉のたれ（小麦）、ゴマ 青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（小麦）	チンゲン菜、しいたけ、しめじ キャベツ、人参、玉葱、にんにくの芽 ピーマン、みかん缶、黄桃缶	584 658	2.1 2.5	21.7 25.0	13.7 15.1	314 336	2.0 2.4	296 351	0.23 0.26	0.52 0.57	39 48
30	水	マーボー豆腐丼　カリフラワーの酢の物 ウインナー　水羊羹 牛乳	合挽きミンチ、豆腐 味噌、カニカマ、わかめ ウインナー（小麦）、牛乳	ごはん、水羊羹の素	しいたけ、白葱、グリンピース カリフラワー	625 746	1.6 1.8	20.4 23.1	17.6 18.7	253 261	1.4 1.6	81 82	0.35 0.39	0.43 0.46	14 16
31	木	野菜たっぷり味噌ラーメン 青菜と大豆の塩炒め　ゆで卵 わらびもち　牛乳	豚肉、大豆 卵、牛乳	中華麺（小麦、卵）、わらび餅 ラーメンスープの素（小麦） 鶏ガラスープ、片栗粉	キャベツ、人参、もやし グリンピース、コーン、メンマ チンゲン菜	633 732	2.0 2.4	28.3 32.4	19.8 22.1	324 345	1.9 2.2	193 211	0.44 0.52	0.55 0.58	21 26

※栄養成分値は、上段：下学年　下段：上学年で表示しております。

朝日塾小学校