

7月 こんだて表



新座市立新開小学校

| 日付 | 曜日 | 飲み物 | こんだて | おもな食品 | | | | エネルギー |
|----|----|------------|-------------------|----------------------------|---------------------------------|--|---|-------|
| | | | | 血や肉や骨を作る | 熱や力のもとになる | 体の調子を整える | その他 | たんぱく質 |
| 1 | 月 | 牛乳 | ケールとじゃこのごはん | ちりめんじゃこ かつお節 | 米 麦 ごま 三温糖 米油 | カーリノケール | しょうゆ みりん 塩 | 668 |
| | | | さばのカレー南蛮ソースがけ | さば | 三温糖 てん粉 薄力粉 なたね油 米油 | にんじん 長ねぎ しょうが | 酒 しょうゆ 酢 カレー粉 | |
| | | | 粉ふき芋 | 青のり | じゃが芋 | | 塩 こしょう | 23.4 |
| 2 | 火 | 牛乳 | ツナピラフ | ツナ ベーコン | 米 麦 米油 | 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ セロリー | 塩 こしょう ぶどう酒 | 579 |
| | | | レタスとトマトのたまごスープ | 鶏肉 卵 | オリーブ油 てん粉 | にんじん トマト レタス | 塩 こしょう しょうゆ | |
| | | | 愛知ヨーク スクールヨーグルト | ヨーグルト(ヨーグルト クリーム 寒天 砂糖) | | | | 21.5 |
| 3 | 水 | 牛乳 | 冷やし五目うどん | 鶏肉 油揚げ | うどん 三温糖 | 干しいたけ にんじん 長ねぎ 小松菜 | 酒 しょうゆ 塩 みりん | 565 |
| | | | みそポテト | みそ | なたね油 じゃが芋 上白糖 薄力粉 | | 酒 みりん | 19.5 |
| 4 | 木 | 牛乳 | タコライス | 豚肉 大豆 | 米 麦 米油 三温糖 | にんにく にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ | しょうゆ ケチャップ 塩 ウスターソース(りんご 大豆) こしょう チリパウダー | 561 |
| | | | こまつナのレモンドレッシングサラダ | ツナ | 三温糖 米油 | 小松菜 にんじん 大根 きゅうり レモン | 塩 こしょう しょうゆ 酢 | 26.0 |
| 5 | 金 | 牛乳 | こぎつね寿司 | 油揚げ 鶏肉 高野豆腐 のり | 米 麦 三温糖 米油 ごま 上白糖 | にんじん かんぴょう 干しいたけ | 塩 酒 酢 しょうゆ みりん | 574 |
| | | | 七夕スープ | 鶏肉 | そうめん 麩 | にんじん 大根 オクラ | しょうゆ 塩 みりん 酒 | |
| | | | 甘夏みかんジュレ | アガー | 上白糖 | みかんジュース 甘夏缶 | | 23.0 |
| 8 | 月 | 牛乳 | スタミナ焼肉丼 | 豚肉 みそ | 米 麦 米油 上白糖 ごま てん粉 | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす ピーマン にら | 酒 塩 みりん しょうゆ トウバンジャン | 554 |
| | | | 冬瓜のスープ | 鶏肉 | てん粉 | にんじん 冬瓜 チンゲンサイ 葉ねぎ | 酒 塩 しょうゆ | 27.4 |
| 9 | 火 | 牛乳 | 冷やし中華 | 鶏肉 | 中華麺 上白糖 ごま油 ごま | にんじん もやし きゅうり | 酒 しょうゆ 酢 みりん ラー油 | 598 |
| | | | 二色春巻き | レバー入りウインナー チーズ | はるまきの皮 薄力粉 なたね油 | | | 28.6 |
| 10 | 水 | 牛乳 | 麦ごはん | | 米 麦 米油 | | | 556 |
| | | | たらのヤンニョムソースあえ | たら | てん粉 なたね油 ごま 米油 三温糖 | 長ねぎ しょうが | 酒 しょうゆ コチュジャン ケチャップ | |
| | | | ナムル | | ごま油 三温糖 | 切干大根 もやし ほうれん草 にんにく | しょうゆ ラー油 | 24.4 |
| 11 | 木 | 牛乳 | きな粉トースト | きな粉 牛乳 | 食パン(小麦粉 砂糖 脱脂粉 乳) はちみつ マーガリン | | | 656 |
| | | | ABCスープ | 鶏肉 | じゃが芋 マカロニ 米油 | にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム ほうれん草 | しょうゆ ぶどう酒 塩 こしょう ローリエ | |
| | | | ヨーグルトあえ | ヨーグルト | 上白糖 | りんご缶 パイン缶 みかん缶 | | 23.5 |
| 12 | 金 | 牛乳 | 枝豆ごはん | | 米 麦 米油 | 枝豆 | 塩 酒 | 567 |
| | | | キャベツと厚揚げのみそ汁 | みそ 生揚げ | | キャベツ 長ねぎ | | |
| | | | 磯煮 | ひじき 鶏肉 さつま揚げ 大豆 | 米油 三温糖 じゃが芋 | にんじん 小松菜 こんにゃく | しょうゆ 酒 みりん | 28.5 |
| 16 | 火 | アシド ミルク | 夏野菜のドライカレー | 豚肉 | 米 麦 米油 薄力粉 | 玉ねぎ にんにく しょうが にんじん かぼちゃ なす 切干大根 ピーマン | ぶどう酒 ケチャップ 塩 ウスターソース(りんご 大豆) しょうゆ カレー粉 こしょう オレガノ オールスパイス | 585 |
| | | | ノリノリ♪サラダ | のり | ごま油 米油 | 大根 キャベツ にんじん にんにく | 酢 しょうゆ 塩 こしょう | 22.8 |

*食材等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

*栄養価は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安になります。

★今月の新座市産の野菜★

じゃがいも・玉ねぎ・トマト・きゅうり・なす

