

# 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	水	牛乳	冷やし中華	鶏肉	中華麺 三温糖 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 けずり節 だし昆布	660
			二色春巻き	レバー入りウインナー チーズ	春巻きの皮 薄力粉 なたね油			29.5
			ミニトマト(2個)			ミニトマト		
2	木	牛乳	とりそぼろ丼	鶏肉 たまご	米 麦 三温糖 米油 ごま	しょうが にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん 酒	535
			きゅうりの中華漬け		ごま油 上白糖	きゅうり 大根	塩 しょうゆ 酢 ラー油	26.7
3	金	牛乳	わかめごはん	わかめ	米 麦 米油 ごま			602
			生揚げと野菜の煮物	鶏肉 生揚げ	こんにゃく じゃが芋 三温糖 米油	にんじん ごぼう 小松菜	酒 みりん しょうゆ	25.3
			冷凍みかん			みかん		
6	月	牛乳	セルフフィッシュバーガー	かじき	子供パン 三温糖 てん粉 なたね油	ごぼう しょうが	みりん ぶどう酒 しょうゆ マヨネーズ(卵不使用) 酢	615
			春雨スープ	鶏肉	はるさめ ごま油	にんじん 干しいたけ もやし 長ねぎ 小松菜	しょうゆ 塩 こんし 鶏がら	28.5
7	火	牛乳	こぎつね寿司	油揚げ 鶏肉	米 麦 三温糖 ごま 上白糖	にんじん 干しいたけ	塩 酒 酢 しょうゆ みりん だし昆布	554
			とうがん入りセタスープ	鶏肉	そうめん 麩	にんじん とうがん オクラ	しょうゆ 塩 みりん 酒 けずり節	21.9
			セタゼリー(パイン味)					
8	水	牛乳	タコライス	豚肉 大豆 チーズ	米 麦 バター 薄力粉 三温糖 米油	にんにく 玉ねぎ にんじん えだまめ トマト缶	しょうゆ 塩 こんし 酒 ケチャップ ウスターソース(AF)	583
			パリパリサラダ	海藻ミックス	ワンタンの皮 ごま油 なたね油 米油	コーン キャベツ きゅうり	酢 塩 こんし しょうゆ	27.0
9	木	牛乳	和風スパゲッティ	鶏肉 のり	スパゲッティ 米油	玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ にんにく 小松菜	酒 しょうゆ みりん ぶどう酒 塩	541
			カリカリじゃこサラダ	ちりめんじゃこ	ごま油 三温糖 米油	キャベツ にんじん きゅうり コーン	しょうゆ 酢	24.9
			スクールヨーグルト(レモン味)					
10	金	牛乳	うまっ塩麩ごはん	鶏肉	米 麦 米油	コーン 玉ねぎ	塩麩 酒	550
			夏野菜と豚肉のスタミナ炒め	豚肉	米油 なたね油	玉ねぎ にんにく なす ピーマン トマト	酒 テンメシジャン しょうゆ トウバンジャン	25.6
13	月	牛乳	サラダうどん	ツナ わかめ	うどん 三温糖 米油	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ しょうが	酒 しょうゆ 塩 けずり節	605
			揚げかぼちゃのそぼろあんかけ	鶏肉	なたね油 三温糖 米油 てん粉	かぼちゃ 玉ねぎ 切干大根 しょうが	酒 しょうゆ みりん 塩	22.4
14	火	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油			548
			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	22.0
			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	
15	水	アシド ミルク	夏野菜カレー	鶏肉	米 麦 米油 薄力粉 はちみつ じゃが芋	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん かぼちゃ なす トマト マッシュルーム	ぶどう酒 中濃ソース(AF) ウスターソース(AF) しょうゆ カレー粉 こんし ケチャップ 塩 鶏がら	676
			サイダーゼリーポンチ	寒天	上白糖	パイン缶 りんご缶 甘夏缶	サイダー ぶどう酒	17.8

\*中濃ソース・ウスターソースはアレルギーフリー(AF)を使用しています。(アレルギー物質28品目不使用(トマトは使用しています))

\*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・きゅうり・なす

