

# 7月 献立表

**Bブロック献立** 小学校

平成 24 年

日	曜日	献立名	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやくにくになる	はたらくちから	ちようしとのえる	
2	月	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかに リャンパンウースー	とりにく あつあげ きんし たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こん にやく さとう はるさめ ご まあぶら	にんじん いんげん たまねぎ きゅうり	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g
3	火	コッペパン ぎゅうにゅう あおじそスパゲティ セルフサラダ パイン(生)	ぶたにく ぎゅうにゅう	コッペパン スパゲティ あぶら	にんじん しそ たまねぎ し めじ キャベツ コーン きゅう り パインアップル	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g
4	水	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ マーボーなす オレンジ	えびだんご とうふ あ いびきにく 米みそ ぎゅ うにゅう わかめ	こめ かたくりこ さとう あぶら	にんじん ピーマン たまねぎ ほししいたけ なす しょう が ネーブル	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g
5	木	コッペパン ぎゅうにゅう カレービーンズ やさしいソテー ヨーグルト	ぶたにく ミックスビーンズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	コッペパン じゃがいも あ ぶら	にんじん こまつな たま ねぎ グリンピース キャ ベツ	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.1 g
6	金	えだまめごはん ぎゅうにゅう オクラのスープ さかなのレモンソースあ え しおもみきゅうり	ベーコン ホキ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん オクラ トマト むきえだまめ たまねぎ コーン レモン きゅうり	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.6 g
9	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとやさいのうまに ひじき入りたまごやき ピーナッツあえ	とりにく あつあげ ひじき入りあつやきたまご ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう あぶら ピーナッツ	にんじん いんげん ほうれ んそう たまねぎ ごぼう ほししいたけ キャベツ	エネルギー 710 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.4 g
10	火	たまごパン ぎゅうにゅう ポテトとキャベツのスープ パソネのミートソース バナナ	とりにく ミックスビーンズ あいびきにく ぎゅう にゅう	たまごパン じゃがいも ペ ソネ さとう あぶら	にんじん トマト キャベ ツ たまねぎ しめじ パナ ナ	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.8 g
11	水	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とうふチャンブルー ししゃもフライ	みそ ぶたにく とうふ か つおぶしぎゅうにゅう わ かめ こもちししゃもフラ イ	こめ あぶら ごまあぶら	かぼちゃ にんじん いら たまねぎ なす にかうり	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.8 g
12	木	パンパン ぎゅうにゅう じゃがいものベーコンに カラフルサラダ チーズ	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	パンパン じゃがいも さ とう あぶら	にんじん いんげん あか ピーマン たまねぎ きゅう り むきえだまめ コーン	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.6 g
13	金	ごはん ぎゅうにゅう はるさめじる さばのしょうがに ごまあえ すいか	ちゅうかふうつくね さ ばしょうがに ぎゅうにゅ う	こめ はるさめ さとう いりごま	にんじん こねぎ ほうれ んそう たまねぎ もやし すいか	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g
17	火	はちみつパン ぎゅうにゅう ミネストローネ ゆかりあえ おさかなクロック オレンジ	ベーコン おさかなクロック ぎゅうにゅう	はちみつパン マカロニ じゃがいも あぶら	にんじん トマト たまね ぎ キャベツ ネーブル	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.6 g
18	水	ごはん ぎゅうにゅう とうふとぶたにくのオイスターソース わかめのすのもの あじのしおやき	とうふ ぶたにく あじ ぎゅうにゅう くきわかめ	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん たまね ぎ エリンギ きゅうり	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.5 g
19	木	コッペパン ぎゅうにゅう ごもくビーフン かにしゅうまい きゅうりのあますあえ やさしいジュース	ぶたにく ちくわ カニ ふうみシュウマイ ぎゅう にゅう	コッペパン ビーフン さとう ごまあぶら あぶら いりこ ま	にんじん ピーマン キャベ ツ たまねぎ もやし ほしし いたけ きゅうり ジュー ス	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.7 g
20	金	むぎごはん なつやさいカレー ぎゅうにゅう フルーツカクテル	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー あぶら	かぼちゃ にんじん ピーマン しょうが たまねぎ なす みか ん パインアップル もも	エネルギー 724 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.9 g



☆7月献立佐世保産の予定☆

おこめ・ぎゅうにゅう・ねぎ・ばせい・にかうり・なす

☆県内産の予定☆

たまねぎ・じゃがいも・きゅうり・しょうが・えりんぎ・ミニトマト



みんなはどっちかな?

清

～おうちのみなさまへ～

夏場で胃腸の調子が落ちています。特に子どもたちは、いろいろな細菌に対する抵抗力が弱いです。清潔で安全な食品の選択や、調理を心がけたいものです。また、子どもたちには、特に爪切りと清潔、手洗いの習慣、うがいの励行、給食エプロンの清潔などについて、ご家庭での気配りや言葉かけをお願いします。

安

潔

全