



7月のこんだて表



(Ⅱ地区)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざ い り ょ う			エネルギー kcal
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質 g
1	水	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		623 24.2
		トック	トック ごまあぶら	とりにく	にんじん チンゲンサイ しょうが	
		ぶたキムチ	さとう あぶら ごま	ぶたにく みそ	はくさいキムチ キャベツ もやし にんじん にら しょうが にんにく	
2	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		633 23.1
		やさいわん		ちくわ	たけのこ ごぼう はくさい にんじん こねぎ しいたけ	
		とりにくのさんぞくやき	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが にんにく りんご	
		あぶらなす	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	たまねぎ なす にんじん ピーマン	
3	金	ちゅうかどん(むぎ)	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	ぶたにく イカ エビ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ふかねぎ しいたけ しょうが	603 22.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		パンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら		きゅうり にんじん もやし とうもろこし	
		パインコンポート			パイン	
6	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		619 25.8
		つみれじる		つみれ とうふ わかめ	たまねぎ にんじん こねぎ	
		わふうハンバーグ	さとう あぶら	ハンバーグ	たまねぎ しめじ	
		ゆかりあえ			キャベツ もやし あかしそ	
7	火	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		636 29.1
		ポークビーンズ	じゃがいも あぶら	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ トマト	
		オムレツ		オムレツ		
		いんげんのソテー	あぶら	ベーコン	いんげん とうもろこし	
8	水	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ	わかめ ぎゅうにゅう		662 19.4
		そうめんじる	そうめん	とりにく あぶらあげ	たまねぎ こまつな しいたけ	
		ほしがたコロッケ	コロッケ あぶら			
		ひじきあえ		しそあじひじき	キャベツ きゅうり にんじん	
		たなばたゼリー	ゼリー			
9	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		656 26.3
		うまに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく あげかまぼこ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	
		そぼろなっとう	さとう あぶら	ぶたにく なっとう	こねぎ しょうが	
		しおもみきゅうり			きゅうり	
10	金	なつやさいカレーライス(むぎ)	こめ むぎ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ アスパラガス なす トマト ピーマン りんご とうもろこし にんにく	629 23.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		キャベツとツナのいためもの	あぶら	ツナ	キャベツ	
		すいか			すいか	
13	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		646 22.3
		とりごぼうじる		とりにく あつあげ	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく こねぎ	
		かぼちゃのにくみそあんかけ	さとう あぶら でんぷん	ぶたにく みそ	かぼちゃ いんげん	
		あじつけのり		あじつけのり		
14	火	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		605 25.2
		とうがんのミルクスープ	じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	とうがん たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	
		スパゲティナポリタン	スパゲティ オリーブオイル	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト	
15	水	ジャンバラヤ	こめ あぶら	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ ピーマン トマト	619 24.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		たまごスープ	でんぷん	たまご とりにく	たまねぎ にんじん ふかねぎ	
		シシャモフライ	あぶら	シシャモフライ		
		アーモンドサラダ	アーモンド さとう あぶら		きゅうり とうもろこし にんじん	
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		666 23.8
		みそしる	じゃがいも	とうふ みそ	たまねぎ えのきたけ ふかねぎ	
		とりにくのからあげ	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが	
		にんじんのきんぴら	さとう あぶら ごま		にんじん	

※都合により献立を変更することがあります。

(令和8年度7月 大村市教育委員会)