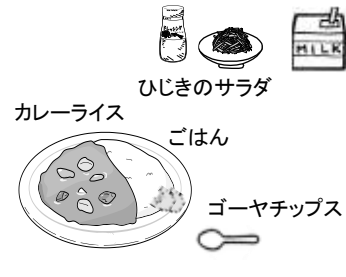
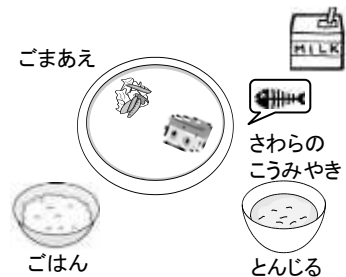
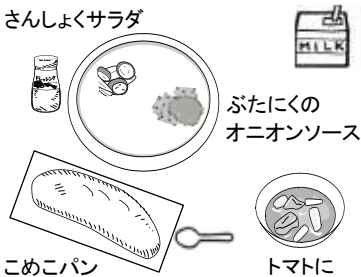
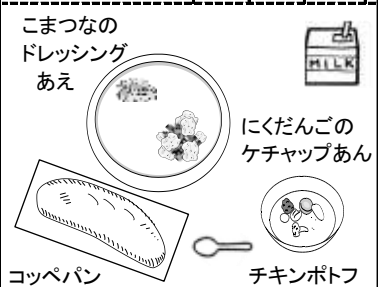
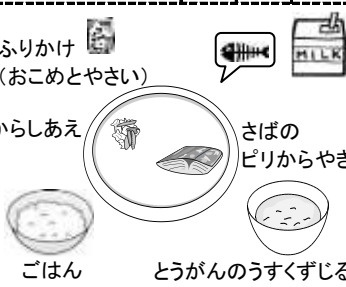
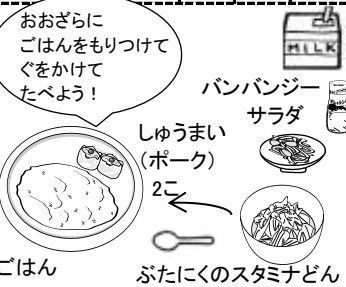
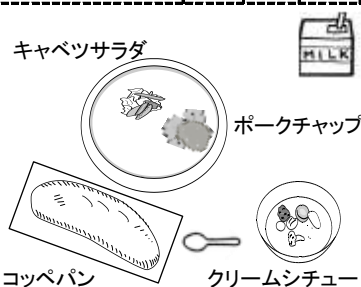
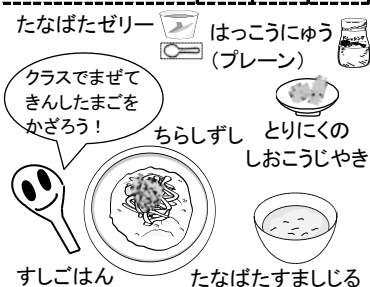


[illegible][illegible]

14(月)

ごはん

ぎゅうにゅう

ハヤシライス

えだまめ

ぶたにく

30

(あ)

えだまめ

10

(み)

じゃがいも

30

(き)

しお

0.2

たまねぎ

60

(み)

ヨーグルト

にんじん

20

(み)

ヨーグルト

1こ

(あ)

にんにく

0.1

(み)

とりがらすープ

1

トマトケチャップ

5

トマトピューレ

4

(み)

ウスターソース

0.5

のうこうソース

0.5

あかワイン

1

しお

0.05

こしょう

0.03

あぶら

0.2

(き)

こめこハヤシルウ①

8

(き)

こめこハヤシルウ②

7

(き)

626

25.1

14.8

15(火)

ベビーパン

ぎゅうにゅう

ベーコンと
なすのスパゲ

チキンナゲット

ティ

チキンナゲット

2こ

(あ)

ベーコン

10

(あ)

あげあぶら

4

(き)

スパゲティ

30

(き)

ポテトサラダ

(ハーフ)

なす

20

(み)

じゃがいも

30

(き)

たまねぎ

20

(み)

きゅうり

10

(み)

にんじん

10

(み)

にんじん

5

(み)

ピーマン

5

(み)

ホールコーン

5

(み)

トマトケチャップ

8

(み)

しお

0.1

トマトピューレ

8

(み)

こしょう

0.03

ウスターソース

3

マヨネーズ

クラス11ぼん

(き)

のうこうソース

3

あかワイン

1

しお

0.2

こしょう

0.02

640

24.2

25.9

16(水)

ごはん

ぎゅうにゅう

じゃがいもの
みそしる

とりのからあげ

あぶらあげ

5

(あ)

とりにく

50

(あ)

ほしわかめ

0.3

(あ)

しょうが

0.8

(み)

じゃがいも

30

(き)

にんにく

0.02

(み)

たまねぎ

20

(み)

こいくちしょうゆ

2.2

にんじん

10

(み)

さとう

0.8

(き)

けずりぶし

2

りょうりしゅ

0.8

あかみそ

8

(あ)

でんぶん

10

(き)

しろみそ

2

(あ)

あげあぶら

5

(き)

こまつなの
おひたし

こまつな

30

(み)

にんじん

5

(み)

けずりぶし

0.5

うすくちしょうゆ

1.3

さとう

0.2

(き)

みりん

1

はなかつお

クラス1ふくら

(あ)

634

24.8

22.1

がっさんへいきんいよりょう
【7月分平均栄養量】

エネルギー

たんぱくしつ

しつ

カルシウム

てつ

A

B1

B2

C

μgRAE

mg

mg

mg

mg

650

13～20

20～30

350

3.0

200

0.40

0.40

25

7月分
平均栄養量

604

18.3

28.1

388

4.1

246

0.47

0.53

29

せっしゅ

ぜんたい

しつ

わりあい

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13～20%

せっしゅ

ぜんたい

しつ

わりあい

※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%～30%

えい

よう

ざんしよく

【栄養三色】

あか

赤

ち

きんにく

ほろ

た

ちの

血や筋肉や骨をつくる食べ物

ふとじ

ちさんちしょう

しよくざい

※太字は地産地消の食材です。

え

ちようり

つごう

※食材入荷や調理の都合により

え

へんこう

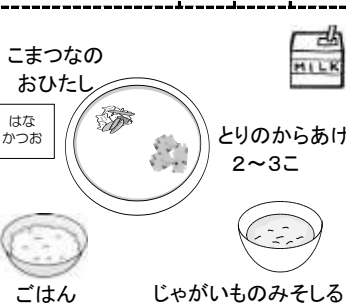
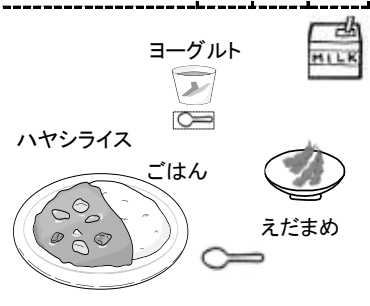
やむを得なく献立が変更となる

しつ

おほい

りょうしやう

【たんぱく質・無塩量】



がつさんへいきんかいよりよう 【7月分平均栄養量】									
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μ gRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がつさんへいきんかいよりよう 学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
がつさんへいきんかいよりよう 7月分 平均栄養量	604	18.3	28.1	388	4.1	246	0.47	0.53	29

※1 せっしゅ ぜんたい しつ わりあい
 ※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%～30%

	おい よう さんしょく	※太字は地産地消の食材です。
	【栄養三色】	
あか 赤	ち きんにく 豆腐 た のり 血や筋肉や骨をつくる食べ物	※食 材 に ゆう か ちょうり つごう ※食 材 い 荷 や調理の都合により やむを得なく献立が変更となる 場合がありますのでご了承ください。
(あ)	しつ むねいしつ 【たんぱく質・無機質】 おなにく たまご きのこ とうもろこし かぼちゃ 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻	
き 黄	なつ たらふ しんご 熱や力のもとになる食べ物	※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には えび・かにが混入している場合があります。
(き)	たんぷくやうしつ しんご 【炭水化物・脂質】 こくいろいち あらさそう 穀類・芋・油・砂糖	
みどり 緑	かんだん しょうゆ とのり もの 体の調子を整える食べ物	※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！
(み)	むねいしつ 【ビタミン・無機質】 やさいくだもの 野菜・果物	※かな はね ※食には「骨」があります。 き きをつけて食べてほしい。