



# 7月の予定こんだて表



(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

日	曜	こんだて名		おもな食品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー	
				あか		みどり		き	(kcal)	
		主食	おかず (主菜・副菜)	<主に体をつくるものになる>		<主に体の調子を整えるものになる>		<主にエネルギーのもとになる>		カルシウム (mg)
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・ きのこ・果物	米・パン・めん・いも・ 砂糖	油脂類・ 種実類			
1	水	味付パン	焼きビーフン ナムル	豚肉	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり 玉ねぎ	味付パン ビーフン 砂糖	油 ごま油 白ごま 油	603 312
2	木	ごはん	とり肉のさっぱり煮 キャベツのスープ	鶏肉 うすら卵 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ	米 こんにゃく じゃがいも	油	627 283
3	金	小型 リッチパン	なすとトマトのスパゲッティ フルーツカクテル	豚肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しめじ なす にんにく みかん 白桃 バイナップル	小型リッチパン スパゲッティ カクテルゼリー	油	663 316
6	月	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 切干大根の酢の物	厚揚げ 豚肉	牛乳 わかめ(徳島)	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが きゅうり もやし 切干大根	米 こんにゃく じゃがいも	油 白ごま	620 347
7	火	麦ごはん	あじのレモン風味 七タ汁 冷凍みかん	あじ(ニューランド) かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン オクラ	玉ねぎ レモン果汁 干しいたけ 冷凍みかん	米 麦 でんぷん 砂糖 そうめん	油	640 303
8	水	小型 黒糖パン	かやくうどん 枝豆サラダ 味付小魚	油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき わかめ(徳島) 味付小魚(瀬戸内)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 枝豆 きゅうり	小型黒糖パン うどん 砂糖	白ごま ごま油	596 418
9	木	ごはん	マーボー豆腐 拌三絲	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ	米 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油 白ごま	625 354
10	金	食パン	ミートサンド 野菜スープ 角チーズ	豚肉 鶏肉	牛乳 角チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ とうもろこし キャベツ	食パン パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	614 390
13	月	ごはん	夏野菜カレー ごまドレッシングサラダ すいか	豚肉	牛乳 わかめ(徳島)	かぼちゃ にんじん トマト	なす 玉ねぎ きゅうり キャベツ きゅうり	米 上新粉 砂糖	油 ごま油 白ごま	637 302
14	火	ごはん	さばの塩焼き きゅうりのゆかり和え 五目煮	さば(ノルウェー) 鶏肉 厚揚げ 大豆	牛乳 昆布(北海道)	にんじん さやいんげん	きゅうり ごぼう	米 砂糖 こんにゃく	油	711 328
15	水	リッチパン	ひろしまあげあげちくわ ゆで野菜 豆乳味噌スープ	ちくわ 鶏肉 豆腐 中みそ	牛乳 青のり(愛知)	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	リッチパン 小麦粉 上新粉 じゃがいも	油	659 307
16	木	ごはん	親子煮 のり味大豆いりこ	鶏肉 高野豆腐 卵 大豆	牛乳 かえりいり 青のり(愛知)	にんじん ねぎ	玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	油	638 511
17	金	横割丸パン	ハンバーガー マカロニスープ	ハンバーグ 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし マッシュルーム 玉ねぎ	横割丸パン じゃがいも 砂糖 マカロニ		605 371
<b>食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)</b>										
20	月	ごはん	ゴーヤチャンブルー もずくのスープ	豆腐 豚肉 卵 かつお節(鹿児島) 鶏肉	牛乳 もずく(沖縄)	にんじん ねぎ	ゴーヤ 玉ねぎ しょうが もやし	米 砂糖	油 ごま油	605 305
21	火	麦ごはん	小いわしのから揚げ 枝豆の塩ゆで 夏野菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 中みそ	牛乳 小いわし	かぼちゃ にんじん オクラ	枝豆 玉ねぎ なす	米 麦	油	638 332
22	水	食パン マーマレード	ミネストローネ かみかみサラダ	豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	食パン マーマレード マカロニ 砂糖 じゃがいも	アーモンド 油	618 319
27	月	ごはん	うま煮 みそ大豆いりこ	鶏肉 厚揚げ 大豆 赤みそ	牛乳 かえりいり	にんじん さやいんげん	玉ねぎ	米 こんにゃく じゃがいも	油	618 511
28	火	ごはん	ブルコギ わかめスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ(徳島)	にんじん にら ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	596 304
29	水	小型 味付パン	カレーうどん 冷凍ヨーグルト	鶏肉 油揚げ	牛乳 冷凍ヨーグルト	にんじん ねぎ	玉ねぎ	小型味付パン うどん 上新粉		622 424
30	木	ごはん	豚丼 みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 わかめ(徳島)	にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが 干しいたけ えのきたけ	米 こんにゃく 砂糖		622 339
31	金	小型 セサミンパン	焼きスパゲッティ 冷凍パイン	豚肉 粉かつお(鹿児島・静岡)	牛乳 青のり(愛知)	にんじん ねぎ	キャベツ もやし 冷凍パイン	小型セサミンパン スパゲッティ	油	635 336

※ リッチパン、小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。  
 ※ 小型セサミンパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。  
 ※ 小型黒糖パンには、黒砂糖を使用しています。  
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」  
 に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。  
 ※ 太字は広島県内産の食材です。(生鮮食品については未定です。)

一食の平均摂取量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	628	25.4	18.7	353	99	2.0	205	0.35	0.44	13	4.2	2.1



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。