7月　こんだて表

令和2年　Bコース・(小学校)　　三木市教育委員会

日付	主食	飲み物	献立名 *原則、主菜・副菜の順に記載	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂肪
1(水)		MILK	かつおのオーロラ煮 クイッティオのスープ	牛乳,かつお,みそ,鶏もも肉(国産)	コッペパン,かたくり粉,なたね油,じゃがいも,砂糖,クイッティオ乾	しょうが,にんじん,チンゲンサイ,もやし	661kcal 29.3g 21.6g
2(木)		MILK	五目野菜炒め 高野豆腐の含め煮 わらびもち	牛乳,豚肉(国産),高野豆腐,鶏もも肉(国産),だしかつお	精白米,なたね油,砂糖,わらびもち	キャベツ,にんじん,たけのこ,干しいたけ,グリンピース	684kcal 25.8g 18.3g
3(金)	りんご	MILK	ツナじゃが キャベツとコーンのソテー	牛乳,ツナ缶,ショルダーベーコン	コッペパン,じゃがいも,砂糖,なたね油	ドライアップル,たまねぎ,にんじん,キャベツ,コーン,もやし	671kcal 22.6g 22.3g
6(月)	ちらしずし	MILK	小松菜とツナの炒め物 ばち汁 オレンジゼリー	牛乳,ツナ缶,鶏もも肉(国産),油あげ,かまぼこ,だしかつお,だし昆布	精白米,なたね油,そうめん,オレンジゼリー	ちらしずしの素,こまつな,にんじん,生しいたけ,青ねぎ	649kcal 21.7g 15.9g
7(火)		MILK	鶏肉のさっぱり煮 トックスープ	牛乳,鶏もも肉(国産),うずら卵,豚肉(国産)	精白米,砂糖,トック	たまねぎ,さやいんげん,しょうが,しめじ,にんじん,青ねぎ	666kcal 25.1g 18.8g
8(水)		MILK	鮭のケチャップ甘酢あん 野菜スープ	牛乳,さけ,ショルダーベーコン	コッペパン,かたくり粉,なたね油,砂糖,ごま油,じゃがいも	たまねぎ,ピーマン,にんじん,にら	654kcal 26.9g 21.7g
9(木)		MILK	カレーおから 魚だんごのみそ汁 おさつスティック	牛乳,豚ひき肉(国産),おから(羽二重・冷凍),さかなだんご,みそ,煮干し・だし用	精白米,砂糖,なたね油,さといも,おさつスティック	たまねぎ,枝豆,にんじん,だいこん,ごぼう,しめじ,青ねぎ	620kcal 23.2g 16.1g
10(金)		MILK	キャベツの炒め物 厚揚げとじゃがいもの煮物	牛乳,ウィンナー,鶏ひき肉(国産),厚揚げ	精白米,なたね油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,さやいんげん,しょうが	656kcal 23.2g 22.1g
13(月)	むぎ	MILK	ビビンバ わかめスープ	牛肉(国産),牛乳,わかめ,豚肉(国産)	精白米,むぎ,糸こんにゃく,砂糖,ごま油	にんじん,たけのこ,ピーマン,たまねぎ,えのきたけ,青ねぎ	641kcal 26.9g 21.9g
14(火)		MILK	タンドリーチキン なすのみそ汁 パイン	牛乳,鶏もも肉(国産),ヨーグルト(プレーン),厚揚げ,みそ,煮干し・だし用	精白米,なたね油	なす,チンゲンサイ,たまねぎ,青ねぎ,にんじん,冷凍パイン	665kcal 27.3g 22.8g
15(水)		MILK	ポークシチュー とうもろこし	牛乳,豚肉(国産)	コッペパン,じゃがいも,ホワイトルウ,なたね油	にんじん,たまねぎ,セロリ,グリンピース,とうもろこし	643kcal 21.5g 23.3g
16(木)		MILK	さわらのごまみそ煮 いも団子汁	牛乳,さわら,みそ,油あげ,わかめ,だしかつお	精白米,砂糖,すりごま,おじゃがもちボール	しょうが,こまつな,にんじん,しめじ,たまねぎ,青ねぎ	614kcal 25.0g 15.5g
17(金)		MILK	ミートボールのケチャップ煮 大豆のコンソメスープ ミニフィッシュ	牛乳,ミートボール,大豆水煮,ショルダーベーコン,ミニフィッシュ(小袋)	コッペパン,砂糖,かたくり粉,なたね油,じゃがいも	マッシュルーム,たまねぎ,にんじん,キャベツ	640kcal 26.0g 23.4g
20(月)		MILK	さばのてりやき のっぺい汁 減塩のり佃煮	牛乳,さば,豆腐,かまぼこ,だしかつお,のり佃煮(減塩)	精白米,砂糖,なたね油,さといも,こんにゃく,かたくり粉	しめじ,だいこん,にんじん,ごぼう,青ねぎ	647kcal 27.5g 20.1g
21(火)		MILK	マーボーなす 大豆と野菜の炒め煮	牛乳,豚ひき肉(国産),大豆水煮,鶏もも肉(国産),厚揚げ	精白米,砂糖,かたくり粉,ごま油,なたね油,こんにゃく	なす,にんじん,京ねぎ,しょうが,ごぼう,たけのこ,さやいんげん	676kcal 26.1g 23.1g
22(水)		MILK	豚肉のケチャップ炒め 枝豆入りポタージュ	牛乳,豚肉(国産)	コッペパン,なたね油,じゃがいも,ホワイトルウ	たまねぎ,マッシュルーム,コーン,にんじん,枝豆	679kcal 26.9g 27.4g
27(月)		MILK	冬瓜と豚肉の炒め煮 ミートボールの酢豚風	牛乳,豚肉(国産),ミートボール	精白米,こんにゃく,ごま油,砂糖,かたくり粉,なたね油	とうがん,にんじん,生しいたけ,さやいんげん,たまねぎ,たけのこ,ピーマン	640kcal 21.2g 20.0g
28(火)	わかめ	MILK	ピーマンのおかか炒め かぼちゃのみそ汁 アーモンド	炊き込みわかめ,牛乳,ちくわ,削り節,厚揚げ,みそ,煮干し・だし用	精白米,砂糖,なたね油,アーモンドスナック	ピーマン,かぼちゃ,たまねぎ,しめじ,にんじん,青ねぎ	629kcal 21.7g 18.8g
29(水)		MILK	オムレツ 鮭団子のスープ アセロラゼリー	牛乳,オムレツ,さけ団子	コッペパン,なたね油,はるさめ,ごま油,アセロラゼリー	たまねぎ,えのきたけ,はくさい,にんじん,青ねぎ	652kcal 23.7g 23.6g
30(木)	むぎ	MILK	夏野菜のカレー おかひじきのサラダ	鶏むね肉(国産),脱脂粉乳,牛乳	精白米,むぎ,じゃがいも,カレールウ,なたね油,和風ドレッシング	かぼちゃ,トマト,なす,たまねぎ,おかひじき,もやし	666kcal 22.7g 17.9g
31(金)	こくとう	MILK	チリコンカーン レタススープ	牛乳,大豆水煮,豚ひき肉(国産),鶏もも肉(国産)	黒砂糖,コッペパン,じゃがいも,ハヤシルウ,なたね油,はるさめ,白ごま	たまねぎ,にんじん,レタス,干しいたけ,青ねぎ	647kcal 22.4g 25.1g

7月の三木市内産食材　今月は三木市で作られた　トマト、なす、ピーマン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、もやし、マッシュルーム・青ねぎを使用する予定です。米は、市内産の「コシヒカリ」を使用する予定です。

月平均栄養価　　エネルギー 652kcal　　たんぱく質 24.6g　　脂肪 20.9g

＊物資の都合により変更する場合があります。