



# \*こんだてひょう\*

令和 2 年 7 月

鯖江市吉川小学校

日	曜日	予定献立(牛乳は毎日つきます。)		お知らせ	エネルギー(kcal)		炭水化物(g)	
					タンパク質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
1	水	ごはん	しおやさば わかめときゅうりのすの物 ミョウガのみそ汁	半夏生	エ 624	炭 83.0	タ 22.8	塩 3.2
					脂 20.9			
2	木	ドライパン	夏野菜のペンネ フルーツミックス		エ 797	炭 121.4	タ 26.4	塩 2.4
					脂 21.4			
3	金	ごはん	チキンカレー ふくじんづけ フルーツサラダ ジョア(プレーン) ※牛乳なし		エ 769	炭 119.7	タ 28.3	塩 2.7
					脂 18.0			
6	月	ごはん	あつやきたまご じゃがいもとツナの煮物 ほうれん草と切干大根のおひたし		エ 655	炭 99.7	タ 25.3	塩 1.8
					脂 16.1			
7	火	鯖江菜花米ごはん	とり肉のてりやき 小松菜のつぼづけあえ セタ汁(温) ソーダゼリー	七夕給食	エ 642	炭 100.0	タ 25.6	塩 2.5
					脂 14.4			
8	水	ごはん	ミニメンチカツ 夏大根ときゅうりのこんぶあえ 肉じゃが		エ 723	炭 103.0	タ 24.2	塩 1.9
					脂 22.0			
9	木	コッペパン	煮込みハンバーグ マカロニサラダ コーンポタージュ		エ 772	炭 102.2	タ 32.1	塩 3.8
					脂 25.4			
10	金	ごはん	ぶた肉とこんにゃくの梅しゆ煮 しそひじき すいかのフルーツポンチ		エ 819	炭 136.0	タ 24.6	塩 1.9
					脂 18.0			
13	月	ごはん	とり肉のさっぱり煮 ワンタンスープ 小松菜と切りぼし大根のおかかあえ	鯖江和膳	エ 629	炭 90.0	タ 30.9	塩 2.9
					脂 13.9			
14	火	ごはん	ホキの白身フライ 季節のしおこうじサラダ トマトのみそ汁	しあわせ元気給食	エ 601	炭 91.0	タ 20.3	塩 2.4
					脂 16.0			
15	水	ごはん	ごぼう天のあまから煮 夏大根と海そうのサラダ ほうれん草としめじのみそ汁 ももゼリー		エ 607	炭 105.0	タ 20.3	塩 3.7
					脂 11.6			
16	木	ナン	キーマカレー ゆでブロッコリー 冷凍パン		エ 643	炭 67.5	タ 30.7	塩 1.2
					脂 27.6			
17	金	ごはん	コロケ ツナサラダ 白はんぺんのすまし汁		エ 581	炭 92.6	タ 20.9	塩 2.2
					脂 13.1			
20	月	ごはん	いわしのかば焼き ゆばのおすい物 つまみなとキャベツのレモンあえ		エ 626	炭 86.0	タ 24.2	塩 2.2
					脂 19.2			
21	火	ごはん	オムレツ じゃこピーマン 厚揚げのみそ汁	歯っぴー献立	エ 676	炭 85.3	タ 27.5	塩 2.4
					脂 23.3			
22	水	ごはん	にぼしと大豆のあげ煮 ひとしおきゅうり ミディトマト 吉川ナスのみそ汁		エ 597	炭 88.3	タ 21.9	塩 1.8
					脂 16.6			
27	月	ごはん	冷ややっこ ちくぜん煮		エ 603	炭 82.3	タ 25.9	塩 1.9
					脂 15.0			
28	火	ごはん	ぶた肉とキャベツのすじょうゆ炒め 夏大根のみそ汁 はちみつレモンゼリー	まるごと左玄給食	エ 667	炭 90.5	タ 21.7	塩 2.9
					脂 14.6			
29	水	ごはん	あごのからあげ トマト 島根だしっこ汁	島根県交流給食	エ 566	炭 77.8	タ 23.7	塩 2.0
					脂 14.2			
30	木	ごはん	夏野菜のカレー ゆで枝豆 ヨーグルト(ぶどう)		エ 657	炭 77.8	タ 27.4	塩 2.0
					脂 19.2			
31	金	米粉入りパン	とりのからあげ 白いんげん豆のスープ		エ 661	炭 77.8	タ 31.1	塩 2.0
					脂 24.8			