



立花小学校

2020年 7月分 きゅうしょくこんだてひょう



日	とうにゅう	こ ん だ て	ざ い り ょ う			エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ 脂質 g
			ねつやちからとなる	ちやにく、ほねをつくる	からだのちょうしをととのえる			
15 水	コーヒー	にこにこ弁当 ぶた しょうがや 豚の生姜焼き ブロッコリー す もの 酢のもの む 蒸しかぼちゃ みかん さかなやさい とうにゅう お魚と野菜の豆乳よせ ごはん	ごはん こむぎ 小麦 さとう 砂糖 こ パン粉	ぶたにく だいた ぎょにく 豚肉 大豆 魚肉 アジ とうふ 豆腐 たら とうにゅう 豆乳 イカ かに	いんげん しょうが わかめ セロリ えだまめ たまねぎ ねぎ かぼちゃ にんじん 人参 りんご みかん きゅうり ブロッコリー トマト	647	25.4	13.5
16 木	バナナ	にこにこ弁当 とり からあげ 鶏の唐揚げ かいそう 海藻サラダ ひ 冷やしうどん あおな 青菜とコーンのソテー ゼリー じゃが芋のお焼き ごはん	ごはん さとう 砂糖 うどん じゃが芋 こむぎ 小麦 ぱん粉 マーガリン	ぎゅう かに 牛 とり ぎょにく 鶏 魚肉 ぶたにく かつお 豚肉 だいた 大豆	えだまめ 枝豆 たまねぎ しいたけ ねぎ かいそう 海草 キャベツ にんじん 人参 のり りんご 望わかめ コーン ほうれん草 ブルーン トマト 紫ピーマン しょうが 生姜 きくらげ こんぶ セロリ ブドウ	767	22.9	17.8
17 金	ちょうせい 調整	にこにこ弁当 オムレツ かむかむサラダ マーボ茄子 にんじんしりしり みかん お魚フライ ごはん	ごはん さとう 砂糖 こむぎ こめあぶら 小麦 米油 マヨネーズ ぱん粉 ごま ごま油	ぎゅう さけ 牛 鮭 ゼラチン とり しろす干し 鶏 ぶたにく だいた 豚肉 大豆 かつお たまご 卵 まぐろ	えだまめ 枝豆 たまねぎ きりぼしだいこん セロリ グリンピース 茄子 ねぎ パプリカ コーン にんじん 人参 りんご みかん しょうが トマト	792	30.9	26.1
20 月	コーヒー	にこにこ弁当 にく 肉じゃが チーズ はるま 春巻き ごはん スパサラダ やま 山くらげ	ごはん ごま スパゲティめん さとう 砂糖 こむぎ 小麦 じゃが芋 マヨネーズ ごま油	とり だいた 鶏 大豆 ぶたにく ゼラチン 豚肉 たまご かつお 卵 チーズ	いんげん にんじん 人参 パプリカ キャベツ しいたけ ブドウ きゅうり いと 糸こんにやく たまねぎ こんぶ	667	18.1	16.0
21 火	バナナ	にこにこ弁当 さばの照焼き ほうれん草のごま和え なす あまからいた 茄子の甘辛炒め れんこんきんぴら みかん かニ入り玉子 ごはん	ごはん さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉 さつま芋 こむぎ 小麦 ばれいしょでんぶ 馬鈴薯澱粉 ごま	とり エビ 鶏 たまご かまぼこ ぎょにく 魚肉 さば だいた 大豆 たら かに	なす 茄子 しいたけ みかん にんじん 人参 こんぶ ほうれん草 ねぎ レンコン セロリ	664	22.6	13.9
22 水	ちょうせい 調整	にこにこ弁当 とうふ 豆腐のあん包み コールスローサラダ ぶたにく 豚肉のかりん揚げ わかたま炒め みかん こ 粉ふき芋 ごはん	ごはん さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉 さつま芋 こむぎ 小麦 じゃが芋 ごま ばれいしょでんぶ 馬鈴薯澱粉	とり だいた 鶏 大豆 ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐 たまご とうにゅう 卵 豆乳 たら かつお	えだまめ たまねぎ こんぶ キャベツ にんじん 人参 レモン コーン しいたけ みかん しょうが 生姜 わかめ	758	32.7	19.5
27 月	コーヒー	にこにこ弁当 にく やさい 肉と野菜のうま煮 えだまめ 枝豆 さかな しおや 魚の塩焼き あげ ぎょうざ 揚げ餃子 みかん しゅうまい ごはん	ごはん さとう 砂糖 こむぎ 小麦 ぱん粉 しょうぶつあぶら 植物油 ごま油 ごま	とり だいた 鶏 大豆 ぶたにく かに 豚肉 エビ あぶらあげ 油揚げ	いんげん たまねぎ セロリ えだまめ にんじん 枝豆 人参 ニラ みかん キャベツ いと 糸こんにやく ブドウ しょうが ねぎ 葱	722	28.6	19.1
28 火	バナナ	にこにこ弁当 チキンカツ じゃこきゅうり ふき煮 はるさめいた 春雨炒め みかん こ 粉ふき芋 ごはん	ごはん さとう 砂糖 こむぎ 小麦 じゃが芋 しょうぶつあぶら 植物油 はるさめ 春雨 ごま ぱん粉	とり 鶏 しらす干し あぶらあげ 油揚げ だいた 大豆	きゅうり ねぎ 葱 たまねぎ セロリ にんじん あか 人参 赤ピーマン ピーマン みかん	691	19.2	17.1
29 水	ちょうせい 調整	にこにこ弁当 さばの味噌煮 チーズマカサラ ばーべきゅー BBQチキン こまつな 小松菜のソテー みかん にたまご 煮卵 ごはん	ごはん さとう 砂糖 こむぎ 小麦 マヨネーズ ごま	とり 鶏 サバ ぶたにく だいた 豚肉 大豆 たまご みそ 卵 味噌 チーズ かつお	きゅうり にんじん 人参 りんご みかん こまつな 小松菜 しいたけ 椎茸 セロリ しょうが 生姜 こんぶ 昆布 レモン たまねぎ ねぎ 葱 ブドウ	780	33.6	23.7
30 木	コーヒー	にこにこ弁当 サラダステーキのミートソースかけ ひどろ エビフライ わふう スパゲティ ブロッコリー みかん だいこん 大根とかにかまサラダ ごはん	ごはん ごま スパゲティめん さとう 砂糖 こむぎ 小麦 じゃが芋 ドレッシング ぱん粉	ぎゅう 牛 エビ ぶたにく だいた 豚肉 大豆 たまご とうふ 卵 豆腐 たら ぎょにく 魚肉	えだまめ 枝豆 たまねぎ トマト キャベツ にんじん 人参 セロリ こまつな 小松菜 ブロッコリー だいこん ねぎ 大根 葱 みかん	624	18.8	12.1

※学校給食会取り扱いの豆乳を使用しています。



ホームページ <http://www.noboru-bento.com/>
ブログ <http://blog.livedoor.jp/noborubento/>



株式会社 のぼる

北九州市八幡西区金剛1丁目-15-10
TEL 093-618-3575 FAX 093-618-3590
担当:有馬 加菜恵(栄養士)

※お知らせ コロナウイルス等の影響により、献立の内容が一部変更になる可能性があります。