

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	しき 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 豚の生姜焼き ブロッコリー 酢の物 蒸しかばちゃみかん 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 パン粉	ぶたにく豚肉 アジ タラ イカ	だいす大豆 とうふ豆乳 こうにく魚肉 かに	いんげん えだまめ にんじん人参 きゅうり	しょうが生姜 たまねぎ葱 りんごみかん ブロッコリートマト	わかめセロリ ねぎかぼちゃ みかん トマト	647 25.4 13.5	
16 木	バナナ	にこにこ弁当 鶏の唐揚げ 海藻サラダ 冷やしうどん 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 うどん こむぎ小麦 マーガリン	さとう砂糖 じゃが芋 パン粉	ぎゅう牛 とり鶏 ぶたにく豚肉 だいす大豆	かに 魚肉 かつお マグロ	えだまめ枝豆 キャベツ コーン しょうが生姜	たまねぎ椎茸 のりりんご 海藻 塩わかめ ブルーントマト 昆布セロリ ねぎ海草 塩ビーマン トマト	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 こむぎ小麦 マヨネーズ ごま	さとう砂糖 こめあぶら パン粉 あぶら	ぎゅう牛 とり鶏 ぶたにく豚肉 たまご卵	さけゼラチン しらす干し 大豆 まぐろ	えだまめ枝豆 グリンピース コーン しょうが	たまねぎきりほし大根 なす茄子 人参りんご トマト	セロリ パプリカ みかん 昆布	30.9 26.1
20 月	コーヒー	にこにこ弁当 肉じゃが チーズ 春巻き ごはん スパサラダ 山くらげ	ごはん スパゲティ こむぎ小麦 マヨネーズ	ごま めん じゃが芋 あぶら	ごま 豚肉 じゃが芋 ごま油	だいす大豆 ゼラチン かつお チーズ	いんげん キャベツ きゅうり たまねぎ	人参パプリカ しいたけ 系こんにゃく 昆布	667 18.1 16.0	
21 火	バナナ	にこにこ弁当 サバの照焼き ほうれん草のごま和え 茄子の甘辛炒め れんこんきんぴら みかん カニ入り玉子 ごはん	ごはん かたくりこ片栗粉 こむぎ小麦 ごま	さとう砂糖 さつま芋 馬鈴薯澱粉 さつま芋	とり鶏 たまご卵 サバ	エビ かまぼこ 大豆 タラ	なす茄子 人参こんぶ ほうれん草 レンコン	しいたけ 昆布 ねぎ セロリ	664 22.6 13.9	
22 水	ちょうせい 調整	にこにこ弁当 豆腐のあん包み コールスローサラダ 豚肉のかりんとう揚げ わかつたま炒め みかん 粉ふき芋 ごはん	ごはん かたくりこ片栗粉 こむぎ小麦 ごま	さとう砂糖 さつま芋 馬鈴薯澱粉 さつま芋	とり鶏 ぶたにく豚肉 たまご卵 タラ	だいす大豆 とうふ豆腐 豆乳 かつお	えだまめ キャベツ コーン しょうが	たまねぎこんぶ 人参レモン しいたけ 生姜	こんぶ 昆布 ねぎ セロリ	758 32.7 19.5
27 月	コーヒー	にこにこ弁当 お肉と野菜のうま煮 枝豆 魚の塩焼き 揚げ餃子 みかん しゅうまい ごはん	ごはん こむぎ小麦 植物油 ごま	さとう砂糖 パン粉 あぶら ごま	とり鶏 ぶたにく豚肉 エビ あぶらあ 油揚げ	だいす大豆 かに 大豆 かつお	いんげん えだまめ キャベツ あぶらあ 油揚げ	たまねぎ 人参ニラ いと糸こんにゃく ねぎ	セロリ みかん ブドウ 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 春雨炒め みかん 粉ふき芋 ごはん	ごはん こむぎ小麦 植物油 ごま	さとう砂糖 じゃが芋 春雨 パン粉	とり鶏 しらす干し あぶらあ 油揚げ	だいす大豆	きゅうり たまねぎ にんじん 人参 あか ピーマン	ねぎ セロリ 赤ビーマン みかん	葱 セロリ 赤ビーマン みかん	691 19.2 17.1
29 水	ちょうせい 調整	にこにこ弁当 サバの味噌煮 チーズマカサラ BBQチキン 小松菜のソテー みかん 煮卵 ごはん	ごはん こむぎ小麦 マヨネーズ ごま	さとう砂糖 めん 味噌 パン粉	とり鶏 ぶたにく豚肉 たまご卵 チーズ	サバ 大豆 味噌 かつお	にんじん こまつな 生姜	人参りんご 椎茸セロリ 昆布レモン ねぎブドウ	みかん セロリ レモン 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 ひとくちエビフライ 和風スパゲティ ブロッコリー みかん 大根とかにかまサラダ ごはん	ごはん こむぎ小麦 ドレッシング ごはん	ごま めん パン粉	さとう砂糖 豚肉 豆乳 タラ	エビ 大豆 豆腐 魚肉	えだまめ キャベツ こまつな だいこん	枝豆たまねぎトマト 人参セロリ 小松菜ブロッコリー ねぎみかん	セロリ セロリ トマト 昆布	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。