

7・8月の予定献立表



	月	火	水	木	金
日		1	2	3	4
献立		ご飯 さばのカレー焼き コーンひたし きつね汁 津南中2年なし	ご飯 豚肉の梅しそ炒め ツナサラダ じゃが芋のみそ汁	ご飯 手作り豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 かぼちゃの豆乳チャウダー	そばろどんぶり のり塩ポテトビーンズ もずくスープ メロン
エネルギー		765 kcal	742 kcal	832 kcal	820 kcal
たんぱく質		30.8 g	29.2 g	33.3 g	30.9 g
食塩相当量		1.9 g	2.4 g	2.4 g	2.2 g
日	7	8	9	10	11
献立	ご飯 笹かまのツナマヨ焼き 茎わかめのサラダ セタスープ 星のゼリー	ご飯 いかのガリパタ焼き ごまドレサラダ にら豚汁 津南中3年なし	ご飯 チンジャオロース もやしとわかめのサラダ 豆腐の中華スープ	ご飯 夏きりざい なすのみそ炒め じゃがペー汁	ご飯 さめのタレカツ カレーもやし 沢煮わん
エネルギー	794 kcal	713 kcal	739 kcal	748 kcal	782 kcal
たんぱく質	25.6 g	35.9 g	32.7 g	27.8 g	31.5 g
食塩相当量	2.2 g	2.3 g	2.3 g	2.8 g	2.4 g
日	14	15	16	17	18
献立	ご飯 鶏肉のレモン風味 しょうゆフレンチサラダ あさりとトマトのスープ	ご飯 あじのトマトチーズ焼き 冷しゃぶサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ご飯 生揚げチャンプルー 塩こんぶあえ 春雨スープ	ご飯 レバーと大豆の中華あえ ごまじゃこあえ にらたま汁	ナン チキンカレー ビーンズサラダ ヨーグルトあえ
エネルギー	761 kcal	729 kcal	747 kcal	794 kcal	725 kcal
たんぱく質	32.5 g	35.4 g	27.7 g	33.6 g	30.7 g
食塩相当量	2.4 g	2.6 g	2.4 g	2.4 g	3.2 g
日	21	22	23	24	25
献立	海の日	ご飯 あんかけ卵焼き 切り干し大根のごまあえ じゃが芋のそばろ汁	ご飯 赤魚の煮付け じゃが芋のきんぴら 夏のっペ汁 ミニももゼリー	チキンライス マカロニサラダ 枝豆ポタージュ	栄養価 裏面に ・脂質 ・炭水化物 ・カルシウム ・鉄分 を表示しています。
エネルギー		742 kcal	721 kcal	732 kcal	
たんぱく質		26.3 g	34.8 g	27.5 g	
食塩相当量		2.5 g	2.4 g	2.9 g	
日		8月	27	28	29
献立	花の日		ハヤシライス（麦ご飯） 糸うりサラダ 冷凍パイナップル	ご飯 棒ぎょうざ ひじきサラダ マーボーなす	ご飯 太刀魚フライ コーンサラダ 夏野菜のスープカレー
エネルギー			759 kcal	750 kcal	771 kcal
たんぱく質			23.7 g	26.8 g	28.1 g
食塩相当量			2.9 g	2.2 g	2.4 g

都合により献立を変更することがあります。御了承ください。