

こんだてひょう

7月

月	火	水	木	金
	7月平均栄養価 前期 後期 たんぱく質 26.6g 32.6g 脂 質 20.1g 23.8g 食塩相当量 2.3g 2.6g	1 けいはん 鶏飯 ぎゅうにゅう 牛乳 コーンフライ (前後1個) 青りんごゼリー つば漬け 634/771	2 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 コーンスープ ハンバーグ (前後1個) ツナと野菜のマヨサラダ 726/975	3 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほたてと卵のスープ いわしのみそ煮 (前後1個) うま煮 ※ほたて 618/750
6 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁(大根・ぶなしめじ) チキンみそカツ (前後1個) ちゅうかいた 中華炒め 571/688	7 しお 塩ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 ほし 星のコロッケ (前後1個) たなばた セタデザート 671/765	8 ミートボールカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜のナムル くだものかん 果物缶(スライスパン) 676/829	9 せわ 背割りパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ はんぺんチーズフライ (前後1個) ソース焼きそば 688/960	10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) さばのみそ煮 (前後1個) ほいこうろう 回鍋肉 745/807
13 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いもだんご汁 あつや たまご 厚焼き卵 (前後1個) ふきのいたに 炒め煮 562/664	14 ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト ブロッコリーサラダ バックドレッシング(イタリアン) 739/887	15 ちゅうか 中華どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 どうふ しゅうまい 豆腐焼売 (前2後3個) きゅうりとわかめのすの物の ※ほたて 676/860	16 ナン ぎゅうにゅう 牛乳 カレースープ てや 照り焼きチキン (前後1個) キャベツのばんばんじー 629/742	17 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたじる 豚汁 しろみ さかな 白身魚フライ (前後1個) ひじきの炒め煮 629/742
20 海の日	21 ちゃんぽんめん 麺 ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き (前2後3個) くだものかん おうとう 果物缶(黄桃) 672/831	22 キーマカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうか 中華あえ プリン 700/848	23 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 アルファベットマカロニスープ てや 照り焼きハンバーグ (前2後3個) はるさめ 春雨サラダ 511/704	24 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうか 中華スープ や 焼きぎょうざ (前2後3個) まあぼうどうふ 麻婆豆腐 515/625
27 あおな 青菜ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁(白菜・玉ねぎ) とり 鶏のから揚げ (前2後3個) チャプチェ 583/734	<p>こんだて ぶつしどう つごう じぜん れんらく へんこう ばあい りょうしやう ○献立は物資等の都合により、事前の連絡なく変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p>○Eメールは、lunch@town.yubetsu.lg.jpです。ご意見お待ちしております。</p> <p>こんだて ひ しやう よてい じもとさん しよくざい しやうかい ○献立のマークは、その日に使用を予定している地元産食材を紹介しています。</p> <p>こんげつ しやう じもと てらもとしょうてん さま きざう ◇今月 使用するほたては、地元 寺本商店 様から寄贈していただいたほたてです。</p> <p>じもと めぐ かんしゃ おい 地元の恵みに感謝して、美味しくいただきます。</p> <p>こんだて ひ こんだて きさい にってい かくがっこう かくにん ☆献立はすべての日の献立を記載しています。日程は各学校のおたよりをご確認ください。</p>			