

【7月】成田高校附属小学校 献立表



★キャンセルなどの変更は **前日午後3時** までとなります。
★アレルギーをお持ちの方はお弁当のご持参をお勧めしております。

月	火	水	木	金
		1日 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 大豆と椎茸の煮物 野菜とハムの玉子炒め 人参とコーンの和え物 麩と若芽の酢の物	2日 サワラの西京焼 白滝と人参の炒りたらこ マカロニマリネサラダ 野菜の味噌絡め 昆布の佃煮 白花豆煮	3日 ポークケチャップ 若芽とパインの酢の物 麩の野菜あんかけ 切干大根としらすの煮物 蓮根と竹輪のきんぴら
		エネルギー513kcal 塩分1.7g	エネルギー494kcal 塩分1.8g	エネルギー491kcal 塩分2.0g
6日 夏野菜カレー 豚肉と白菜のうま煮 焼ナポリタン 福神漬 春雨の中華和え	7日 海老カツ マカロニの青じそソテー 切干と法蓮草のごまマヨネーズ 鶏肉のエスニック炒め 白菜とひじきの煮物 コンニャクとごぼうのきんぴら	8日 白身魚の生姜煮 玉ねぎ煮 青のりポテトサラダ 五色煮豆 人参と鶏肉の炒め物 キャベツとベーコンの炒め物 	9日 鶏肉のレモン風味焼 コーンバター オクラのおかか和え梅風味 野菜炒め 菜の花のごま味噌和え 高野豆腐の炒り煮	10日 根菜入りハンバーグ 人参のきんぴら 若芽と蒲鉾のわさびマヨ 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 キャベツの漬物柚子風味 小松菜とベーコンのバター炒め
エネルギー501kcal 塩分1.7g	エネルギー494kcal 塩分1.6g	エネルギー483kcal 塩分1.8g	エネルギー501kcal 塩分1.9g	エネルギー504kcal 塩分2.1g
13日 グリーンオムレツ きのこソテー 根菜の酢漬 鶏肉とキャベツのレモンバター炒め 白滝と人参の炒りたらこ 金時豆煮	14日 鶏肉のマーマレード煮 ミックスソテー じゃがいもといんげんの煮物 油揚げの玉子とじ 竹輪のカレー炒め 若芽のごま酢和え	15日 ハムカツ 人参煮 大豆と椎茸の煮物 キャベツとさつま揚げの中華炒め 白菜の土佐酢和え きんぴら	16日 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 青のりポテトサラダ 鶏肉と白菜の春雨炒め 小松菜の辛子和え 大根と揚げの旨煮	17日 アジ塩焼き オクラのおひたし なすの中華風南蛮漬 野菜とハムの玉子炒め 白菜とひじきの煮物 フレンチマカロニ
エネルギー476kcal 塩分1.8g	エネルギー484kcal 塩分1.3g	エネルギー543kcal 塩分1.6g	エネルギー508kcal 塩分1.6g	エネルギー502kcal 塩分1.6g
月	火	水	木	金
20日 オニオンソースハンバーグ 枝豆と人参のあっさり煮 ポテトサラダ 麩と野菜の煮物 きのこのさっぱりオイル漬 コンニャクとごぼうのきんぴら	21日 さわら白焼 ピーマンと搾菜の中華和え 切干大根煮 マカロニとツナのトマト炒め 白菜のとろみ煮 カリフラワーの胡麻マヨ和え	22日 長崎ちゃんぽん野菜炒め 白菜と揚げの旨煮 大根とウインナーの洋風煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	23日 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 小松菜のおひたし コーンと挽肉の炒め物 白菜と鶏肉のとろみ煮 竹輪の辛子炒め マカロニとパプリカのサラダ	24日 豚肉のおろし煮 担々風春雨 れんこんとベーコンの洋風炒め キャベツと小松菜のナムル 人参さつま揚げの金平
エネルギー488kcal 塩分2.0g	エネルギー494kcal 塩分1.5g	エネルギー504kcal 塩分1.9g	エネルギー534kcal 塩分1.8g	エネルギー537kcal 塩分1.9g
27日 モウカ生姜煮 いんげん煮 きんぴられんこん じゃが芋のごま風味炒め 小松菜の柚子和え カレーコールスロー	28日 鶏団子のトマト煮 若芽とパインの酢の物 豚肉と白菜のうま煮 大根菜と玉葱のツナ炒め 一口ナスのオランダ煮	29日 白身フライ さつま芋と切干大根の煮物 五色煮豆 さっぱりキャベツのレモン風味 鶏ミンチと小松菜の煮物	30日 キャベツと鶏肉の塩あんかけ 青のりポテトサラダ 春雨と鶏肉の煮物 一夜漬 白菜と揚げの旨煮	31日 パーベキューチキン 枝豆のペペロンチーノ風 じゃがいもといんげんの煮物 パスタのクリーム煮 野菜の三杯酢 竹の子と人参のおかか煮
エネルギー487kcal 塩分1.5g	エネルギー520kcal 塩分2.3g	エネルギー662kcal 塩分1.4g	エネルギー512kcal 塩分1.7g	エネルギー486kcal 塩分1.6g

7月

- お弁当にはご飯170gが付きます。(盛り付け時)
- 栄養表示にはご飯(232kcal)が含まれます。
- 管理栄養士が設計したヘルシーメニューです。
- 食材の仕入れ等の影響で予告なくメニューを変更することがございます。



501	17.8	13.8	74.3	1.6
488	12.8	9.3	82.1	2.0
494	18.8	10.5	76.9	1.5
504	14.1	12.3	81.7	1.9
533	14.6	14.9	82.8	1.8
537	13.5	16.6	79.4	1.9
487	16.5	10.6	80.8	1.5
519	14.0	12.0	86.4	2.3
662	17.3	27.0	83.9	1.4
512	14.9	13.7	78.3	1.7
485	15.7	10.5	79.2	1.8

[illegible]