

# 7月 こんだてカレンダー

中川小学校

月	火	水	木	金
<b>2日</b> 650 kcal  のり佃煮 ・鯖の生姜煮 ・アスパラとカシューナッツの炒め物  みそ汁	<b>3日</b> 641 kcal  マーレードジャム ・ピーマンの肉詰めフライ ・ひじきサラダ  かぼちゃパン チャウダー	<b>4日</b> 681 kcal  ジュレ和え 中華スープ  ビビンバ	<b>5日</b> 629 kcal  デザート ゆでブロッコリー  ソフトめんミートソース	<b>6日</b> 601 kcal  セタデザート ・いわしの梅煮 ・茎わかめの和え物  そうめん汁
<b>9日</b> 663 kcal  ・シューマイ ・カレーもやし  マーポー丼	<b>10日</b> 692 kcal  ・とり肉のトマトソース ・ポイル野菜  ホテミルクスープ 黒糖アーモンドハシ	<b>11日</b> 685 kcal  ・さんまのかば焼き ・きゅうりのゆかり漬け  豚汁	<b>12日</b> 718 kcal  ゆでとうもろこし ・揚げギョーザ ・じゃが芋の中華和え  タンメン	<b>13日</b> 707 kcal  デザート ピーナッツ和え  夏野菜のカレー
<b>16日</b>  海の白	<b>17日</b> 666 kcal  手巻き用のり ・手巻き寿司の具 ・大豆ととり肉のくるみ和え  豆腐のみそ汁 手巻きごはん	<b>18日</b> 630 kcal  豆乳 ・いかの照り焼き ・いんげんのごま和え  わかめごはん カレースープ	<b>19日</b> 706 kcal  冷凍みかん ・かぼちゃの天ぷら ・キャベツのごま和え  鶏ごぼうどん	<b>20日</b> 644 kcal  ・かわはぎフライ ・こんにゃくソテー  かぼちゃとなすのみそ汁
<b>23日</b>  太字は新発田市の郷土料理です。 ・日付のとなりには、その日のエネルギー量を示しています。 (中学年の量で計算しています。基準は656kcalです。) 				

きんだて