



7月給食献立予定表



| 日・曜 | 献立名 | 主材料 | | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) |
|---------|--|-----------------------------------|--------------------------------------|--|----------------------------------|
| | | 赤 (主に体をつくる) | 黄 (主に熱や力のもとになる) | 緑 (主に体の調子を整える) | |
| 1 水 | ごはん 鶏のから揚げ ミネストローネ | 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ | こめ かたくり粉 油 バター じゃがいも マカロニ | にんじん 玉ねぎ トマト コーン パセリ | 793 30.2 30.6 |
| 2 木 | ごはん 麻婆なす 春雨と卵のスープ | 牛乳 牛肉 豚肉 みそ 卵 | こめ ごま油 さとう かたくり粉 春雨 | なす 玉ねぎ にんじん しょうが ねぎ チンゲン菜 干しいたけ | 713 29.3 21.0 |
| 3 金 | ごはん 厚揚げの野菜あん とうがんスープ | 牛乳 豚肉 生揚げ えび | こめ 油 さとう かたくり粉 | 玉ねぎ にんじん たけのこ もやし チンゲン菜 しょうが とうがん 干しいたけ ねぎ | 768 36.6 27.0 |
| 6 月 | ごはん チンジャオロース 卵スープ | 牛乳 牛肉 卵 ベーコン わかめ | こめ 油 かたくり粉 | ピーマン たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ | 706 27.1 25.8 |
| 7 火 | ごはん さばの竜田揚げ そうめん汁 | 牛乳 さば 鶏肉 なると | こめ かたくり粉 油 そうめん ぶどうゼリー | 玉ねぎ にんじん 干しいたけ オクラ | 790 33.0 24.3 |
| 8 水 | きつねうどん ひじきの炒め煮 牛乳 | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 牛肉 油揚げ ひじき さつま揚げ | うどん さとう 油 | 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ コーン | 673 30.0 23.8 |
| 9 木 | ごはん 鶏肉と野菜のみそ煮 わかめスープ | 牛乳 鶏肉 みそ ベーコン わかめ | こめ さともいも こんにやく さとう 油 | ごぼう れんこん にんじん しめじ いんげん 玉ねぎ コーン | 706 25.3 21.1 |
| 10 金 | ごはん 豚キムチ炒め すまし汁 | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 かまぼこ | こめ ごま油 さとう ごま かたくり粉 | 白菜キムチ もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ にら えのきたけ ねぎ | 717 31.4 20.6 |
| 13 月 | ごはん 高野豆腐と野菜のうま煮 青菜スープ | 牛乳 高野豆腐 鶏肉 さつま揚げ ちくわ ベーコン | こめ さともいも さとう | たけのこ 大根 にんじん いんげん 小松菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ | 741 32.6 23.6 |
| 14 火 | 焼き鳥丼 野菜椀 牛乳 | 牛乳 鶏肉 卵 油揚げ | こめ 油 さとう じゃがいも | ねぎ にんじん 大根 ごぼう 小松菜 | 738 32.4 25.3 |
| 15 水 | パン はちみつ&マーガリン ミートボールのトマト煮 ブロッコリーのソテー | 牛乳 肉団子(鶏・豚) チーズ ベーコン | パン はちみつ マーガリン じゃがいも さとう 油 | キャベツ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー コーン | 718 27.9 27.2 |
| 16 木 | 麦ごはん さんまのゆずみそ煮 のっぺい汁 | 牛乳 さんま 油揚げ | こめ 大麦 さともいも こんにやく かたくり粉 | だいこん にんじん ねぎ | 626 22.2 21.8 |
| 17 金 | 沖縄そば ゴーヤチャンプルー レモンゼリー | 牛乳 豚肉 なると 牛肉 豆腐 卵 | 中華そば さとう ごま油 レモンゼリー | しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ ゴーヤ キャベツ | 702 36.2 22.2 |
| 20 月 | 夏野菜カレー ほうれん草のソテー 牛乳 | 牛乳 鶏肉 ベーコン | こめ じゃがいも 油 | 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト えだまめ ほうれん草 えのきたけ | 742 24.7 24.2 |
| 21 火 | ごはん 豚肉のしょうが焼き 五目みそ汁 | 牛乳 豚肉 鶏肉 みそ | こめ 油 さつまいも | 玉ねぎ しめじ しょうが 大根 にんじん ごぼう ねぎ | 752 32.6 25.1 |
| 22 水 | スパゲッティミートソース ココロベジスープ 牛乳 | 牛乳 牛肉 豚肉 ウインナー | スパゲッティ オリーブ油 油 かたくり粉 さとう じゃがいも | にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく 大根 グリンピース パセリ | 699 31.7 26.4 |
| 27 月 | 中華丼 揚げ春巻き 牛乳 | 牛乳 豚肉 えび いか 春巻き | こめ 油 さとう かたくり粉 ごま油 | キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 | 695 26.1 21.5 |
| 28 火 | ごはん ハンバーグ コンソメスープ | 牛乳 ハンバーグ(鶏・豚) ベーコン | こめ 油 じゃがいも | えのきたけ しめじ マッシュルーム グリンピース 玉ねぎ にんじん キャベツ | 711 23.9 23.8 |
| 29 水 | ごはん さわらの磯辺揚げ みそ汁 | 牛乳 さわら 卵 青のり 豆腐 油揚げ わかめ みそ | こめ かたくり粉 油 | 玉ねぎ かぼちゃ にんじん ねぎ | 764 32.2 26.7 |
| 30 木 | クロワッサン チリコンカン ベーコンと野菜のソテー | 牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン | クロワッサン じゃがいも 油 さとう | マッシュルーム にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン さやえんどう | 790 27.9 38.9 |
| 31 金 | 麦ごはん 肉じゃが れんこんのきんぴら | 牛乳 牛肉 豚肉 | こめ 大麦 じゃがいも こんにやく さとう 油 ごま油 | 玉ねぎ にんじん グリンピース れんこん いんげん | 760 25.8 21.3 |

※ 物資の都合により献立や食材料を変更する場合があります。また、6月に引き続き、品数を制限し、和え物・果物の提供を中止しています。御了承ください。

なす とまと きゅうり とうもろこし おくら すいか ピーマン とうがん

★ 夏野菜には、夏の暑さでほてった体を冷やす作用や、水分補給をする役割があります！