



7月 献立予定表



日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	五目おこわ	ししゃもの南部焼き おかひじきの和えもの もずくのみそ汁 くだもの	○	豚ひき肉 ししゃも 焼き竹輪 もずく 絹ごし豆腐 牛乳	米 油 砂糖 白炒りごま	玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ さやいんげん もやし きゅうり なめこ ねぎ	692 kcal 31.7 g 19.9 g 3.2 g
4火	ごはん	生揚げとキャベツの中華煮 パンサンスー わかめスープ	○	生揚げ 豚肉 ボンレスハム 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 緑豆はるさめ 白炒りごま	にんにく しょうが にんじん 生しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり もやし こまつな	713 kcal 31.0 g 23.7 g 3.2 g
5水	ウインナーと野菜の トマトスパゲティ	ビーンズサラダ オニオンスープ フルーツヨーグルト	○	ウインナー バルメザンチーズ 干ひじき ロースハム ベーコン ヨーグルト 牛乳	スパゲッティ 油 白炒りごま 砂糖	にんじん 玉葱 青ピーマン マッシュルーム トマト缶 トマト きゅうり ほうれんそう さやいんげん	682 kcal 25.8 g 24.3 g 2.8 g
6木	ごはん	ハンバーグ おろしソース カリカリ油揚げのサラダ 豆乳みそ汁 くだもの	○	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 たまご みそ 油揚げ 生揚げ 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 パン粉 かたくり粉 ごま油	ねぎ にんじん しょうが だいこん こまつな キャベツ ごぼう はくさい ぶなしめじ	724 kcal 31.9 g 24.6 g 3.0 g
7金	五目ちらし寿司	ゆでとうもろこし すまし汁 七タゼリー	○	たまご 鶏肉 油揚げ むきえび 焼きのり アガー 牛乳	米 油 そうめん 砂糖 寒天	にんじん 干し椎茸 れんこん さやえんどう とうもろこし ほうれんそう ぶなしめじ えのきたけ オクラ	692 kcal 25.5 g 17.5 g 2.5 g
10月	ジンジャーピラフ	白身魚のラタトゥイユソース ベーコンと冬瓜のスープ くだもの	○	鶏肉 メルルーサ ベーコン 牛乳	米 バター かたくり粉 油	しょうが とうもろこし にんじん さやいんげん にんにく 玉葱 なす ズッキーニ 青ピーマン トマト とうがん こまつな	694 kcal 28.1 g 24.7 g 2.8 g
11火	ごはん	焼き鳥風煮 枝豆サラダ みそ汁 くだもの	○	鶏肉 干ひじき 油揚げ 牛乳	米 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 白炒りごま	しょうが 玉葱 にんじん 青ピーマン もやし キャベツ えだまめ こまつな	711 kcal 28.8 g 18.1 g 2.6 g
12水	麻婆ナス丼	青梗菜のナムル にら玉スープ 杏仁豆腐	○	豚ひき肉 たまご アガー 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 白炒りごま	にんにく しょうが 玉葱 にんじん たけのこ 干し椎茸 なす もやし チンゲンツァイ にら	688 kcal 23.1 g 22.0 g 3.0 g
13木	揚げパン	鶏肉のピカタ ピクルス ミネストローネ	○	鶏肉 たまご バルメザンチーズ ベーコン 牛乳	ミルクパン 砂糖 小麦粉 バター 油 じゃがいも	パセリ きゅうり にんじん セロリ 玉葱 キャベツ トマト缶	687 kcal 32.5 g 27.6 g 3.4 g
14金	ごはん	鯖の塩麹焼き のりあえ 具汁 くだもの	○	まさば 焼きのり 豚肉 木綿豆腐 豆乳 大豆 牛乳	米 板こんにやく さつまいも	こまつな にんじん もやし えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	737 kcal 35.0 g 23.0 g 2.1 g
18火	ごはん	肉じゃが 糸寒天の酢のもの みそ汁 くだもの	○	豚肉 さつまいも揚げ 寒天油揚げ 豆腐 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 白炒りごま	玉葱 にんじん 干し椎茸 さやいんげん こまつな きゅ うり なめこ ねぎ	692 kcal 25.9 g 17.3 g 2.8 g
19水	沖縄そば 郷土料理: 沖縄県	ゴーヤチャンプルー サターアングギー	○	豚肉 かまぼこ 削り節 押し豆腐 たまご 牛乳	沖縄そば 砂糖 小麦粉 黒砂糖 油	しょうが わけぎ にんにく にんじん もやし にら にがうり	715 kcal 29.9 g 34.5 g 4.1 g
20木	夏野菜カレー	コーンサラダ レンズ豆のスープ	○	豚肉 ベーコン レンズまめ 牛乳	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 玉葱 西洋かぼちゃ にんじん なす スズッキーニ ブロッコリー とうもろこし 赤ピーマン きゅうり しょうが キャベツ 干し椎茸 こまつな	705 kcal 22.9 g 22.3 g 2.8 g

☆天候、交通などの食材の入荷状況により食材を変更する場合があります。