



# 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
1月	ごはん	まばしおとじ 鯖の塩麹焼き 真だくさん卵の花 みそ汁	○	まさば おから 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖	干し椎茸 にんじん ねぎ さやいんげん キャベツ	701 kcal 31.2 g 28.9 g 2.3 g
2火	肉南蛮うどん	ツナマヨ和え いちご蒸しパン	○	豚肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	冷凍細うどん マヨネーズ 薄力粉 砂糖	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ いちごジャム	680 kcal 29.1 g 24.3 g 3.9 g
3水	ごはん	麻婆豆腐 華風もやし 中華コーンスープ	○	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ いら ねぎ きゅうり もやし とうもろこし缶詰 こまつな	701 kcal 29.1 g 22.5 g 3.2 g
4木	バターライス 	鶏肉のハニーマスタードソテー 野菜サラダ ミネストローネ	○	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 有塩バター アーモンド はちみつ かたくり粉 じゃがいも	パセリ しょうが にんにく 玉葱 レモン にんじん キャベツ きゅうり セロリー トマト缶詰	674 kcal 25.0 g 25.6 g 2.3 g
5金	七夕ちらし寿司 ☆七夕献立☆	野菜ときのこのゆかり和え かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 くだもの	○	卵 塩鮭 焼き海苔 鶏ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 白炒りごま かたくり粉 麩 そうめん	さやいんげん こまつな にんじん もやし えのきたけ ゆかりこ 西洋かぼちゃ しょうが きょうな ぶなしめじ 冷凍みかん	713 kcal 29.7 g 19.5 g 3.5 g
8月	わかめごはん	擬製豆腐 じゃがいものきんぴら みそ汁	○	炊き込みわかめ 鶏ひき肉 干しひじき 押し豆腐 卵 みそ 絹ごし豆腐 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	ねぎ にんじん 干し椎茸 ごぼう こまつな もやし	662 kcal 27.3 g 19.4 g 2.5 g
9火	ごはん	焼き鳥風煮 ツナとキャベツのサラダ 飛鳥汁	○	鶏肉 ツナ缶 豚肉 みそ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも 白炒りごま	しょうが 玉葱 にんじん 青ピーマンレモン キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ ぶなしめじ こまつな	691 kcal 29.8 g 18.8 g 2.8 g
10水	キムチチャーハン	ハンサンルー にらと卵のスープ 杏仁豆腐	○	豚肉 むきえび 鶏肉 絹ごし豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖 緑豆春雨 かたくり粉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 ねぎ はくさい(キムチ漬け) きゅうり もやしにら 温州蜜柑缶詰	685 kcal 29.2 g 20.6 g 2.5 g
11木	ごはん	生揚げとキャベツの中華煮 わかめサラダ 青梗菜のスープ	○	生揚げ 豚肉 みそ わかめ 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 白炒りごま	にんにく しょうが にんじん 生しいたけ ねぎ もやし キャベツ チンゲンツアイ	706 kcal 31.9 g 23.5 g 3.2 g
12金	ごはん	おかかふりかけ 肉じゃが みそ汁 水ようかん	○	糸削り節 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ 寒天 あずき 牛乳	米 油 砂糖 白炒りごま じゃがいも	玉葱 にんじん 干し椎茸 もやし こまつな	690 kcal 28.2 g 15.8 g 2.6 g
16火	ジンジャーピラフ	鮭のハーブ焼き コールスローサラダ ミルクスープ	○	鶏肉 しろさけ ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 有塩バター じゃがいも パン粉	しょうが とうもろこし缶詰 にんじん にんにく キャベツ きゅうり レモン 玉葱 とうがん エリンギ	690 kcal 31.7 g 26.6 g 3.0 g
17水	豚丼	野菜の甘酢和え すまし汁 くだもの	○	豚肉 絹ごし豆腐 あおさ 牛乳	米 油 砂糖 しらたき	しょうが 玉葱 ごぼう えのきたけ きゅうり にんじん だいこん メロン	683 kcal 30.4 g 17.8 g 3.5 g
18木	コッペパン	マカロニグラタン 人参サラダ ポトフ	○	ベーコン チーズ 豚肉 ウィンナー 牛乳	油 砂糖 コッペパン マカロニ パン粉 米粉 アーモンド じゃがいも	玉葱 ぶなしめじ ほうれんそう 西洋かぼちゃ にんじん キャベツ パセリ しょうが にんにく セロリー	721 kcal 27.9 g 28.8 g 3.6 g
19金	夏野菜カレー 	みそドレッシングサラダ ミルクゼリー-黒蜜がけ	○	豚肉 みそ アガー 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 有塩バター じゃがいも	にんにく 玉葱 西洋かぼちゃ にんじん なす スッキーニ とうもろこし缶詰 キャベツ きゅうり もやし	767 kcal 22.0 g 24.4 g 2.0 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。