



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 火	きつねうどん	ひじきサラダ レアチーズケーキ ブルーベリーソースがけ	○	豚肉 油揚げ 干ひじき ロースハム クリームチーズ ヨーグルト 牛乳	冷凍細うどん 油 砂糖 ごま 練りごま マヨネーズ (エッグケア) 砂糖	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな きゅうり さやいんげん レモン ブルーベリー	708 kcal 29.8 g 34.0 g 3.9 g
2 水	キャロットライスの クリームソースがけ	ひよこまめのサラダ ミネストローネ	○	鶏肉 むきえび あさり ひよこまめ みそ ベーコン パルメザンチーズ 牛乳	米 有塩バター 油 薄力粉 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉葱 しょうが とうもろこし キャベツ マッシュルーム きゅうり えだまめ にんにく セロリー トマト缶詰 こまつな	726 kcal 26.8 g 24.7 g 2.7 g
3 木	ごはん	生揚げとキャベツの中華煮 野菜の華風和え かきたまコンスープ	○	生揚げ 豚肉 みそ たまご 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま	にんにく しょうが にんじん しいたけ だけのこ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん 玉葱 とうもろこし ぶなしめじ こまつな	745 kcal 32.4 g 24.9 g 2.9 g
4 金	こぎつねごはん	ししゃものごま焼き きんぴらごぼう 和風サラダ みそ汁	○	豚ひき肉 油揚げ ししゃも 絹ごし豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま	にんじん しょうが さやえんどう ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ こまつな もやし	726 kcal 34.8 g 28.2 g 2.7 g
7 月	☆七夕献立☆	なすの揚げたし ごま和え すまし汁 くだもの	○	たまご 塩ざけ 焼きのり 牛乳	米 ごま 砂糖 油 手まり麩 そうめん	さやいんげん 西洋かぼちゃ 青ピーマン なす こまつな もやしキャベツ にんじん 切干しだいこん 水菜 ぶなしめじ えのきたけ 冷凍みかん	740 kcal 28.4 g 21.9 g 3.6 g
8 火	ごはん	鶏肉の玉ねぎソースがけ もやし炒め 糸寒天のサラダ れんこんのすり流し汁	○	鶏肉 豚肉 寒天 みそ 牛乳	米 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖	玉葱 もやし にら にんじん キャベツ きゅうり だいこん れんこん こねぎ	703 kcal 34.1 g 21.3 g 3.4 g
9 水	郷土料理：沖縄県	ゴーヤチャンプルー もずくスープ サターアングギー	○	豚肉 刻み昆布 豚肉 押し豆腐 たまご かつお節 沖縄もずく 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	にんじん だけのこ さやいんげん にんにく しょうが もやし にら にがうり とうもろこし ねぎ	710 kcal 24.7 g 25.1 g 2.5 g
10 木	ごまハニートースト	白身魚のラタトゥイユソースがけ マカロニサラダ ベーコンと冬瓜のスープ	○	メルルーサ ロースハム ベーコン 大豆 牛乳	食パン 有塩バター はちみつ 練りごま かたくり粉 油 マカロニ マヨネーズ (エッグケア)	にんにく 玉葱 なす こまつな ズッキーニ 青ピーマン トマト キャベツ きゅうり にんじん しょうが とうもろこし とうがん	713 kcal 31.1 g 35.1 g 3.0 g
11 金	ごはん	あんかけにらたま 野菜サラダ 春雨スープ	○	たまご 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 緑豆はるさめ	にんじん だけのこ 干し椎茸 にら キャベツ きゅうり だいこん しょうが 玉葱 えのきたけ ねぎ	686 kcal 27.8 g 22.6 g 2.3 g
14 月	和食献立 3年生考案 ～総合的な探求の時間～	鯖のみぞれ焼き 浅漬け みそ汁 抹茶水ようかん	○	まさば かつお節 わかめ 木綿豆腐 油揚げ みそ 寒天 あずき 牛乳	米 かたくり粉 砂糖	だいこん きゅうり ほうれんそう キャベツ しょうが ねぎ にんじん もやし なす	693 kcal 32.7 g 21.4 g 2.8 g
15 火	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 しらたき 砂糖	しょうが 玉葱 ごぼう えのきたけ にんじん きゅうり だいこん 干し椎茸 水菜 メロン	702 kcal 30.7 g 20.9 g 2.7 g
16 水	きびごはん おかかふりかけ	肉じゃが 野菜のアーモンド和え けんちん汁	○	かつお節 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 生揚げ 木綿豆腐 牛乳	米 きび ごま 油 じゃがいも アーモンド 砂糖 板こんにやく さといも	玉葱 にんじん 干し椎茸 ほうれんそう キャベツ えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	718 kcal 29.6 g 18.7 g 3.0 g
17 木	キムチチャーハン	パンサンスー にらとたまごのスープ 杏仁豆腐	○	豚肉 むきえび 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ たまご アガー 牛乳	米 油 緑豆はるさめ かたくり粉 砂糖	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 こまつな パインアップル缶	698 kcal 30.0 g 21.4 g 2.6 g
18 金	なつやすみ 夏野菜カレー	福神漬け キャベツスープ ココアプリン	○	鶏肉 アガー 牛乳	米 おおむぎ 油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター 砂糖	にんにく 玉葱 にんじん なす ズッキーニ だいこん きゅうり れんこん しょうが キャベツ しいたけ	741 kcal 26.7 g 20.0 g 2.9 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。