



7月 献立予定表



日	主食 しゅしよく	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 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	○	■むきえび 鶏肉 あさり ひよこまめ ベーコン 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
2 木	ごはん	さば しおや 鯖の塩焼き あさつ 浅漬け みそ汁 まっちゃん 抹茶みずようかん	○	まさば わかめ 木綿豆腐 油揚げ 寒天 あずき 牛乳	米 砂糖	だいこん きゅうり なす キャベツ しょうが ねぎ にんじん もやし ほうれんそう	694 kcal 32.8 g 21.5 g 3.0 g
3 金	ココア揚げパン	ツナとわかめのサラダ ポトフ くだもの	○	まぐろ缶詰 わかめ ベーコン 豚肉 ウィンナー 牛乳	米粉パン(ねじり) 砂糖 油 じゃがいも	きゅうり キャベツ 赤ピーマン とうもろこし缶詰 しょうが にんにく セロリー にんじん 玉葱 さやいんげん メロン	700 kcal 32.8 g 29.7 g 3.4 g
6 月	ごはん	アジのピリ辛焼き きんぴら風サラダ 豚汁	○	まあじ 豚肉 牛乳	米 砂糖 油 白炒りごま じゃがいも 白すりごま マヨネーズ (エッグケア) 板こんにゃく	にんにく しょうが にんじん ごぼう れんこん えだまめ だいこん ねぎ	694 kcal 30.9 g 22.9 g 2.3 g
7 火	七タちらし寿司 たなばたこんだて ☆七タ献立☆	ほしがた い 星型チーズ入りサラダ すまし汁 七タフルーツポンチ	○	たまご 鶏肉 油揚げ 焼きのり 牛乳	米 砂糖 油 手まり麩 そうめん	にんじん ごぼう 干し椎茸 れんこん さやえんどう キャベツ とうもろこし キャベツ きゅうり 玉葱 きょうな えのきたけ すいか パインアップル缶詰 みかん缶詰	695 kcal 28.7 g 21.3 g 2.7 g
8 水	ごはん	ふたにく 豚肉のバーベキュー風味焼き しょう 塩バターかぼちゃ なつやさい 夏野菜スープ くだもの	○	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 有塩バター	玉葱 ★りんご (加熱) しょうが なす にんにく ねぎ レモン 西洋かぼちゃ ブックリー 赤ピーマン キャベツ 冷凍みかん	709 kcal 29.0 g 22.2 g 2.0 g
9 木	ひ 冷やし中華 (ごまだれ)	ゆでとうもろこし みかんゼリー	○	ロースハム 鶏肉 たまご 寒天 牛乳	冷凍ラーメン 油 砂糖 かたくり粉 練りごま 白すりごま はちみつ	きゅうり にんじん もやし とうもろこし みかん缶詰 オレンジジュース	680 kcal 31.7 g 20.1 g 3.4 g
10 金	ごはん とうがん ひ 冬瓜の白	ユーリンチー ごま酢和え とうがん 冬瓜スープ	○	鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	米 かたくり粉 油 白炒りごま 練りごま 砂糖	にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん ねぎ 切干しだいこん キャベツ とうがん 玉葱 えのきたけ とうもろこし	716 kcal 31.7 g 20.9 g 2.5 g
13 月	ごはん	なまあ 生揚げとキャベツの中華煮 やさい からうあ 野菜の華風和え ちゅうか 中華コンスープ	○	生揚げ 豚肉 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 しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん ぶなしめじ 玉葱 こまつな とうもろこし	721 kcal 30.6 g 23.4 g 2.8 g
14 火	メキシカンピラフ	じゃがいも入りオムレツ ジュリエヌスープ	○	ウィンナー たまご チーズ 牛乳	米 有塩バター 油 じゃがいも	玉葱 にんじん にんにく マッシュルーム パセリ とうもろこし 青ピーマン キャベツ	705 kcal 28.8 g 28.1 g 3.3 g
15 水	ごはん	しろみさかな 白身魚のラタトゥイユソースがけ ABCマカロニサラダ こまつな 小松菜とベーコンのスープ	○	あぶらがれい 大豆 ロースハム ベーコン 牛乳	米 かたくり粉 米粉 ABCマカロニ マヨネーズ (エッグケア)	にんにく 玉葱 なす トマト ブッキニー 青ピーマン キャベツ きゅうり にんじん しょうが ぶなしめじ とうもろこし こまつな	708 kcal 29.1 g 24.4 g 2.0 g
16 木	キムチチャーハン	パンサンスー にらと卵のスープ ブルーベリーヨーグルト	○	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ たまご ヨーグルト 牛乳	米 油 緑豆はるさめ 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 ねぎ キムチ漬け きゅうり もやし にら こまつな ブルーベリー	687 kcal 28.5 g 21.1 g 2.6 g
17 金	なつやさい 夏野菜カレー きゅうしよくさいしゅうび 給食最終日!	ふくじんづ 福神漬け キャベツスープ コーヒゼリー	○	鶏肉 生クリーム 牛乳	米 押麦 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 キャベツ ブッキニー だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しいたけ	726 kcal 25.1 g 20.0 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。