

[7月献立表]

日	主食	★★牛乳	おかず	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		材料-たんぱく質・脂質・食塩相当量
				1群 魚肉卵 大豆製品	2群 ★★牛乳 乳製品 小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類も類 砂糖	6群 油脂	
1月	わかめごはん		ししゃもの二色天ぷら 豚汁 野菜のからし和え	たまご, 豚肉 とうふ, みそ	たきこみわかめ 牛乳, ししゃも あおのり 煮干し(だし)	にんじん こまつな	ごぼう, だいこん ながねぎ, キャバツ もやし	米, 米粒麦, 小麦粉 こんにやく じゃがいも	ごま, 油	747 kcal 30.5 g 25.7 g 3.2 g
2火	なすとトマトソースの スパゲティ		パプリカにんにくじゃが メロン <small>地元野菜デー</small>	豚肉, みそ	チーズ, 牛乳	ホールトマト にんじん しその葉	なす, にんにく たまねぎ, キャバツ コーン, メロン	スパゲティ じゃがいも でんぷん, さとう	油	742 kcal 29.7 g 25.3 g 2.6 g
3水	麦ごはん		鮭のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら いそ和え	鮭, みそ 豚肉 さつま揚げ	牛乳, チーズ もみのり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ マッシュルーム ごぼう, れんこん キャバツ, もやし コーン	米, 押し麦 パン粉 つきこんにやく さとう	エッグフリー マヨネーズ 油	722 kcal 36.1 g 22.8 g 2.5 g
4木	夏野菜カレー <small>旬*夏野菜</small>		キャバツフレンチ 蒸しとうもろこし	豚肉, 豚骨	チーズ, 牛乳	にんじん ホールトマト かぼちゃ	にんにく, しょうが セロリー, たまねぎ なす, キャバツ きゅうり とうもろこし	米, 押し麦 じゃがいも, 小麦粉	油 バター	787 kcal 24.4 g 26.9 g 2.2 g
5金	さんまの混ぜごはん <small>七夕給食</small>		七夕汁 一塩きゅうり すいか	さんま さば節だし 油揚げ, とり肉 かまぼこ	牛乳, 出し昆布	にんじん オクラ こまつな	しょうが, えのきたけ たまねぎ, ながねぎ きゅうり, すいか	米, 米粒麦 でんぷん, さとう そうめん	油, ごま	785 kcal 28.1 g 28.3 g 3.3 g
8月	麦ごはん <small>国内産給食の日</small>		鶏肉のねぎ塩だれ 肉じゃが カリカリ油揚げのおひたし	とり肉, 豚肉 油揚げ かつお節(だし)	牛乳	にんじん こまつな	しょうが, ながねぎ たまねぎ グリーンピース キャバツ, もやし	米, 押し麦, じゃがいも こんにやく, さとう	油	754 kcal 32.1 g 25.2 g 2.4 g
9火	天津飯		ビーフンスープ かぼちゃのドーナツ	えび, たまご とり肉(スープ) ベーコン とり肉	牛乳	にんじん, ニラ こまつな かぼちゃ	たけのこ, ながねぎ グリーンピース, もやし たまねぎ, しょうが	米, 米粒麦, でんぷん さとう, ビーフン 小麦粉	油, バター	817 kcal 33.2 g 26.0 g 3.2 g
10水	バターライス <small>ブラジル料理</small>		フェイジョアード こんにやくサラダ プラム	白いんげん豆 赤いんげん豆 豚肉, ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ, にんにく しょうが, もやし きゅうり, プラム	米, 米粒麦 こんにやく, さとう	バター, 油 ごま, ごま油	742 kcal 27.8 g 22.5 g 3.0 g
11木	麦ごはん		さばのニラ入り香味焼き けんちん汁 糸寒天の味噌酢かけ	さば さば節(ダシ) とうふ, 油揚げ	牛乳, 糸寒天	ニラ, にんじん こまつな	にんにく, しょうが ごぼう, だいこん えのきたけ, ながねぎ コーン, キャバツ きゅうり, レモン	押し麦, さとう こんにやく じゃがいも	ごま油, 油	729 kcal 33.4 g 26.9 g 3.1 g
12金	ナシゴレン		トマト入卵スープ のり塩ポテトビーンズ	えび, あさり とり肉, たまご とり肉(スープ) 大豆	牛乳, あおのり	にんじん 赤ピーマン ピーマン トマト こまつな	たまねぎ, セロリー コーン, しょうが にんにく, 黄ピーマン	米, 押し麦 でんぷん, じゃがいも	油	712 kcal 31.3 g 21.8 g 3.3 g
16火	麦ごはん		きんぴらコロッケ 豆腐とわかめのすまし汁 ミニトマト(2個)	豚肉, たまご さば節(ダシ) とうふ	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん ミニトマト	たまねぎ, ごぼう ながねぎ	米, 押し麦 じゃがいも マッシュポテト さとう, 小麦粉 パン粉	油	753 kcal 23.8 g 24.8 g 2.1 g
17水	モンティクリスト <small>カナダ料理</small>		白いんげん豆のスープ 白玉フルーツポンチ	ハム, たまご ベーコン 白いんげん豆 とり肉(スープ) とうふ	チーズ, 牛乳	にんじん こまつな	にんにく, たまねぎ キャバツ, みかん パインアップル もも, みかん	食パン, さとう じゃがいも, 白玉粉	バター, 油	723.0 kcal 31.6 g 24.2 g 2.7 g
18木	青椒肉絲丼 <small>国内産給食の日</small>		華風きゅうり たまごスープ	豚肩肉 高野豆腐 とうふ とり肉(スープ) たまご	牛乳, 乾燥わかめ	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく, しょうが たまねぎ, たけのこ エリンギ, きゅうり	米, 押し麦, さとう でんぷん	油, ごま油	781 kcal 34.6 g 28.5 g 3.4 g
19金	いわしのかばやき丼		みそ汁 トマトとキャベツのおかか和え 冷凍みかん	いわし, とうふ 油揚げ, みそ かつお節	牛乳 煮干し(だし) 生わかめ	こまつな	だいこん, ながねぎ もやし, キャバツ 冷凍みかん	米, 押し麦 でんぷん, さとう	油	712 kcal 30.0 g 21.4 g 3.1 g