

# 7月分 献立予定表

## 使用する食品名

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)			
		(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
魚・肉・卵・豆・豆製品		牛乳・小魚・海藻		緑黄色野菜		その他の野菜・きのこ・果物		穀類・いも類・砂糖		油脂・種実		
1 月	黒パン						◇黒パン					876 32.9 2.3
	牛乳		牛乳									
	白身魚のレモンフライ	◇白身魚のレモンフライ							油			
	パンネソテー		チーズ		玉ねぎ・にんにく		パンネ		オリーブ油		塩・こしょう	
	マセドアンスープ	ウインナー・大豆		にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ		じゃがいも		油		コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子	
2 火	ごはん						米					785 26.4 2.1
	牛乳		牛乳									
	タコライス	豚肉・大豆	チーズ	にんじん・ピーマン・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・とうもろこし		砂糖		油		ケチャップ・しょうゆ・コンソメ・塩・こしょう・チリパウダー	
	もやしサラダ			にんじん・小松菜	もやし				油		酢・塩・こしょう	
	ピーチゼリー						◇ピーチゼリー					
3 水	ごはん						米					827 32.2 2.3
	牛乳		牛乳									
	さばの塩焼き	さば一塩										
	きんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう		こんにゃく・砂糖		油		しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	
	生揚げのみそ汁	生揚げ・みそ		にんじん・小松菜	玉ねぎ		じゃがいも					
4 木	丸パン						◇丸パン					794 33.9 3.2
	牛乳		牛乳									
	ハンバーグオニオンソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・◇アップルソース		砂糖		油		しょうゆ	
	枝豆サラダ			にんじん	枝豆・キャベツ・きゅうり・とうもろこし		砂糖		油・ノンエッグマヨネーズ		酢・塩・こしょう	
	ABCトマトスープ	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく		マカロニ・じゃがいも		サラダ油		ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
5 金	ごはん						米					825 32.2 2.2
	牛乳		牛乳									
	星型メンチカツ	◇星型メンチカツ							油			
	おかかあえ	かつお節		にんじん・小松菜	キャベツ						しょうゆ	
	くずきり入りすまし汁	鶏肉・豆腐・なると		にんじん	えのきたけ・長ねぎ		くずきり				しょうゆ・塩・酒	
8 月	コッペパン チョコクリーム						◇コッペパン	◇チョコクリーム				779 33.2 2.6
	牛乳		牛乳									
	豆乳シチュー	鶏肉・白いんげん豆・豆乳	乳	にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ		じゃがいも・米粉		油		コンソメ・塩・こしょう	
	大根サラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	大根				油		酢・しょうゆ・塩・こしょう	
	ゆでとうもろこし1/3				とうもろこし							
9 火	ごはん						米					822 31.4 2.4
	牛乳		牛乳									
	ししゃもフライ		◇ししゃもフライ						油			
	ゴーヤチャンプルー	豆腐・豚肉・鶏卵・かつお節		にんじん・ゴーヤ	玉ねぎ		ひ・砂糖		油		塩・しょうゆ・酒	
	もずくスープ	ベーコン	もずく	にんじん・小松菜	キャベツ・えのきたけ				ごま		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
10 水	ごはん						米					792 28.4 2.4
	牛乳		牛乳									
	韓国風肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ・きくらげ・しょうが・にんにく		じゃがいも・しらたき・砂糖		油		コチュジャン・豆板醤・しょうゆ・みりん	
	塩ナムル			小松菜・にんじん	キャベツ				ごま油		塩・こしょう	
	手作りふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ						ごま		しょうゆ・酒	
11 木	ジェノベーゼスパゲッティ	鶏肉・ウインナー	チーズ・寒天	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく		スパゲッティ	オリーブ油・◇パルメザンソース			コンソメ・こしょう・ワイン	804 33.1 2.8
	牛乳		牛乳									
	コロッケ						◇ポークコロッケ		油			
	カリカリ大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし				油		酢・塩・こしょう	
12 金	ごはん						米					816 28.6 2.0
	牛乳		牛乳									
	四川風麻婆豆腐	豆腐・豚肉・大豆・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく		砂糖・でんぷん		油		豆板醤・甜麺醬・豆鼓・しょうゆ・オイスターソース・花椒	
	拌三絲			にんじん	キャベツ・きゅうり		春雨・砂糖		油・ごま油		酢・しょうゆ・からし	
16 火	ごはん						米					808 29.3 2.3
	牛乳		牛乳									
	夏野菜のカレー	豚肉	乳	にんじん・ピーマン・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・なす・枝豆		じゃがいも		油		カレールウ・ソース	
	ツナわかめサラダ	まぐろ油漬	わかめ	小松菜・にんじん	もやし				油		しょうゆ・酢・塩・こしょう	
17 水	ごはん						米					844 27.9 2.0
	牛乳		牛乳									
	はるまき	◇春巻き							油			
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン・にんじん	もやし・たけのこ・しょうが		砂糖・でんぷん		油		オイスターソース・しょうゆ・酒・こしょう	
	中華とうがんスープ	ハム・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	とうがん・長ねぎ・えのきたけ		でんぷん		ごま油		中華だし・塩・こしょう・しょうゆ	
18 木	パンフキントースト		牛乳	かぼちゃ			◇食パン・砂糖		バター			783 28.2 2.5
	牛乳		牛乳									
	肉だんご野菜のスープ煮	◇肉だんご・大豆		にんじん	玉ねぎ・キャベツ		じゃがいも				コンソメ・塩・こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト									

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。  
 ※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉を使用しています。