

7月8月予定献立表				赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価
				血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				肉、魚、卵、豆	牛乳、海藻、小魚	緑黄色野菜	その他の野菜、果物	穀類、いも、砂糖	油脂、種実	
今月のめあて 「 地場産物を知ろう 」										
日	曜	献立名		牛乳						
1	火	地域フィールドワーク(1年)・職業体験(3年)								
2	水	冷やしうどん さつまいもの天ぷら あじの天ぷら 冷凍みかん	○	あじ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり みかん	うどん さつまいも てんぷら粉	油	731 23.5 21.8 2.8
3	木	麦ごはん ぎょうざ ほうれんそうとひじきのナムル ワンタンスープ	○	ぎょうざ とりひき肉	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	もやし だいこん とうもろこし	米 麦 しゅうまいの皮	ごま油	755 24.6 19.2 1.4
4	金	味めぐりこんだて(兵庫県) 麦ごはん たこナゲット いそあえ じゃぶ煮汁	○	たこナゲット とりも肉 もめんどうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう キャベツ だいこん たまねぎ	米 麦 しらたき さとう	油	831 28.4 32.0 1.9
7	月	麦ごはん ささみのパン粉焼き カリッコーリーサラダ トマトスープ	○	とりささみ肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 麦 パン粉 さとう	マヨネーズ ドレッシング	897 36.9 29.5 2.0
8	火	かみかみこんだて 麦ごはん 焼きししゃも かみかみいかサラダ とん汁	○	ぶたも肉 もめんどうふ さきいか	牛乳 ししゃも	にんじん	キャベツ ねぎ もやし たくあん きゅうり だいこん	米 麦 じゃがいも しらたき	油	770 33.7 19.8 1.8
9	水	冷やし中華 はるまき くだもの(すいか)	○	やきぶた はるまき たまご	牛乳	にんじん ミニトマト	きゅうり もやし すいか	中華めん	油	887 32.1 27.0 3.5
10	木	麦ごはん キムタクなっとう 切干だいこんのカレー炒め とうふとわかめのみそ汁	○	なっとう ウインナー もめんどうふ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	はくさいキムチ たくあん きゅうり だいこん 切干だいこん	米 麦 さとう	油	824 34.3 22.2 2.7
11	金	セタこんだて 手まきずし(きゅうり、ツナコーンマヨ) シーフードカツ セタ汁 セタデザート(マスカットゼリー)	○	シーフードカツ ツナ なると	牛乳 のり	にんじん きぬさや	きゅうり たまねぎ とうもろこし	米 麦 そうめん ゼリー	マヨネーズ 油	895 32.9 30.1 2.3
14	月	味めぐりこんだて(フランス) 麦ごはん ラタトゥイユ風トマト煮 ペイザンヌ風スープ ぶどうゼリー	○	とりも肉 ベーコン	牛乳	トマト パプリカ にんじん ブロッコリー	なす たまねぎ とうもろこし ゼリー	米 麦 じゃがいも	バター	840 27.6 22.6 2.2
15	火	味めぐりこんだて(沖縄県) タコライス もずくスープ シークワサーゼリー	○	ぶたひき肉 とりひき肉 なると もめんどうふ	牛乳 もずく	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ キャベツ えのき ねぎ	米 麦 さとう ゼリー	油 ノンエッグマヨ	791 31.6 22.1 2.0
16	水	しみどうふのたまごとじ丼 わかめのすまし汁 まっくろくろすけだんご	○	たまご しみどうふ きな粉	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	たまねぎ しいたけ グリーンピース	米 麦 しらたき さとう しらたまだんご	ごま	892 37.3 26.2 2.8
17	木	麦ごはん カラフルたまご焼き ごまあえ たまねぎのみそ汁	○	たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう こまつな	マッシュルーム キャベツ もやし たまねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	油 ごま	764 30.9 21.1 1.7
18	金	夏やさいカレーライス えだまめサラダ 冷凍みかん	○	とりひき肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト パプリカ	たまねぎ なす きゅうり えだまめ キャベツ 黄ピーマン みかん	米 麦 じゃがいも	油 ごま油	850 25.4 22.5 2.9
夏休み										
25	月	野菜の日こんだて(8/31は野菜の日) 夏やさいカレーライス フルーツポンチ	○	とりひき肉	牛乳	にんじん トマト 赤カボチャ	たまねぎ なす みかん もも ナタデココ	米 麦 ゼリー サイダー	油	876 21.7 21.3 2.4
26	火	麦ごはん かつおの南蛮(なんばん)づけ わかめのみそ汁 アップルシャーベット	○	かつお	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パプリカ きぬさや	たまねぎ 黄ピーマン りんご	米 麦 さとう かたくり粉	油	835 43.3 17.9 2.0
27	水	冷やし中華 ジャンボあげぎょうざ ラムネゼリー	○	ぎょうざ やきぶた たまご	牛乳	にんじん ミニトマト	きゅうり もやし	中華めん ゼリー	油	785 29.2 21.5 3.0
28	木	麦ごはん てりやきチキン 赤カボチャサラダ オニオンスープ	○	とりも肉	牛乳	赤カボチャ にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 麦	マヨネーズ	848 25.9 29.0 2.5
29	金	麦ごはん あつあげ田楽(でんがく) いろどりおかかあえ すまし汁	○	あつあげ ハム かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー きぬさや	キャベツ カリフラワー とうもろこし	米 麦 さとう まめふ	油	784 33.1 23.4 2.4

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。