

7月の予定献立表		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			
今月のめあて 「暑さに負けない食事をしよう」		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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
日	曜	献立名								
3	月	中華丼 牛乳 わかめスープ ピーチコンポート(黄桃)		ぶた肉 いか うずら卵 なると	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	キャベツ えのき たまねぎ しめじ しいたけ 黄桃 ねぎ	米 麦 砂糖 かたくり粉	ごま油 ごま	634 24.9 18.8 2.3
4	火	麦ごはん 牛乳 キャベツ入りメンチカツ ブロッコリーサラダ かきたま汁		ぶたひき肉 大豆 たまご 木綿豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 麦 パン粉 砂糖 小麦粉	油 ドレッシング	752 31.2 25.6 1.9
5	水	冷やし中華 牛乳 中華ラビオリ(ジャンボぎょうざ) すいか		焼きぶた たまご ぎょうざ	牛乳	ミニトマト	きゅうり もやし すいか	中華めん 砂糖	油 ごま油	616 25.2 18.6 2.4
6	木	ナン 牛乳 キーマカレー 野菜スープ フルーツヨーグルト		ぶたひき肉 とりひき肉 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パプリカ トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし みかん もも	ナン	油	616 24.2 23.2 2.7
7	金	セタこんだて ごはん 牛乳 手巻きのり きゅうり ツナマヨコーン シーフードカツ すまし汁 セタデザート		シーフードカツ ツナ	牛乳 のり わかめ	にんじん きぬさや	きゅうり とうもろこし マスカットゼリー	米 麦	マヨネーズ 油	697 25.0 24.1 1.9
10	月	豚キムチ丼 牛乳 とうふのスープ まっくろくろすけ		ぶた肉 木綿豆腐 きなこ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ はくさい はくさいキムチ しめじ	米 麦 砂糖 かたくり粉 白玉団子	ごま油 ごま	650 25.0 17.5 1.6
11	火	かみかみこんだて 麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 だんご汁 かみかみいかサラダ		さば とり肉 さきいか	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり ごぼう たくあん だいこん	米 麦		655 25.6 21.0 1.5
12	水	ソースやきそば 牛乳 中華スープ ピーチゼリー		ぶた肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ キャベツ ピーチゼリー たまねぎ しいたけ	中華めん	油 ごま油	612 21.4 24.0 2.7
13	木	パンにはさんで食べてみよう コッペパン 牛乳 ウィンナー ケチャップ&マスタード マイルドカレーサラダ ミネストローネ		ウィンナー ツナ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマトジュース	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	コッペパン 砂糖 じゃやがいも オリブオイル	油 マヨネーズ	724 26.2 40.2 3.5
14	金	麦ごはん 牛乳 鶏のからあげレモンソースがけ こまつなのおひたし 凍み豆腐のみそ汁		とり肉 凍み豆腐	牛乳	こまつな にんじん	もやし ねぎ とうもろこし レモン果汁 だいこん	米 麦 かたくり粉 砂糖	油	706 27.2 24.7 1.7
18	火	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ パリパリサラダ コンソメスープ		ぎゅう肉 ぶた肉 大豆 たまご ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー トマトペースト にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 パン粉 砂糖 じゃやがいも しゅうまいの皮	油 ごま油	664 23.2 19.3 2.3
19	水	食育の日こんだて ごはん 牛乳 さばのおろしソースがけ おかかあえ とうがん汁		さば かつおぶし あつあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん とうがん ねぎ もやし とうもろこし	米 麦 かたくり粉 砂糖	油	676 28.4 23.1 1.8
20	木	夏野菜カレーライス 牛乳 えだまめサラダ 冷凍みかん		とり肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ なす えだまめ きゅうり 冷凍みかん	米 麦 じゃやがいも 砂糖	油 ごま油	712 21.7 20.5 2.0

8月の予定献立表		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			
今月のめあて 「地場産物を知ろう」		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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
日	曜	献立名								
25	金	味めぐりこんだて(沖縄県) タコライス 牛乳 もずくスープ 冷凍みかん		ぶたひき肉 とりひき肉 木綿豆腐 なると	牛乳 チーズ もずく	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ ねぎ キャベツ えのき 冷凍みかん	米 麦 砂糖	油	629 24.6 17.1 1.9
28	月	夏野菜カレーライス 牛乳 海そうサラダ ラムネゼリー		とり肉 ツナ	牛乳 わかめ 海そう	にんじん トマト 赤カボチャ	たまねぎ きゅうり なす キャベツ とうもろこし	米 麦 砂糖 ラムネゼリー	油 ごま油	727 21.5 22.0 2.5
29	火	麦ごはん 牛乳 とり肉のハーブ焼き カリッコーンサラダ ワントンスープ		とり肉 ぶたひき肉	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	カリフラワー とうもろこし メンマ しいたけ もやし	米 麦 しゅうまいの皮 ドレッシング	ごま油	673 27.6 14.0 1.5
30	水	冷やし中華 牛乳 野菜はるまき アップルシャーベット		焼きぶた たまご 野菜はるまき	牛乳	ミニトマト	きゅうり もやし アップルシャーベット	中華めん 砂糖	油 ごま油	668 25.6 21.0 2.6
31	木	麦ごはん 牛乳 カラフルたまご焼き つつちゃんサラダ 夏野菜のみそ汁		たまご ハム かつおぶし	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん ブロッコリー 赤カボチャ	マッシュルーム キャベツ たまねぎ きゅうり しめじ とうもろこし	米 麦 じゃやがいも 砂糖	油	799 30.9 23.1 2.2

※ 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。