

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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
		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		緑黄色野菜		穀類、いも、砂糖		830 34.2 ~27.6 2.5未満		
日	曜	献立名	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	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 パイザンヌスープ ぶどうゼリー	○	ぶた肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	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	670 22.2 17.7 1.5
2	火	麦ごはん さばのみそ煮 パリパリサラダ すまし汁	○	さば ツナ もめんどうふ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん きぬさや	キャベツ とうもろこし	しゅうまいの皮	油 ごま油	631 25.1 22.9 1.9
3	水	かみかみこんだて 麦ごはん 味つけのり ささかまの天ぷら こまつなサラダ にらたま汁	○	笹かまぼこ たまご ツナ もめんどうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん にら	きゅうり キャベツ しいたけ レモン果汁	米 麦 こむぎ粉 さとう	油	612 25.4 17.7 1.7
4	木	麦ごはん おろしハンバーグ カリッコーリーサラダ 和風ミネストローネ	○	ぶた肉 とり肉 だいず	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん トマト	たまねぎ だいこん ねぎ カリフラワー とうもろこし	米 麦 マカロニ	ドレッシング	637 22.8 18.9 2.0
5	金	麦ごはん 焼き魚(さけ) ひじきのぶしマヨサラダ とん汁	○	さけ ぶた肉 かつおぶし もめんどうふ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ ごぼう もやし だいこん きゅうり えだまめ	米 麦 さといも しらたき	マヨネーズ	642 29.8 20.0 1.7
8	月	味めぐりこんだて(タイ) ガバオライス はるさめスープ ペーパーパン	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず ハム たまご	牛乳	パプリカ バジル粉 ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ しめじ しいたけ パイナップル	米 麦 はるさめ さとう	ごま油 油	688 27.3 21.1 2.3
9	火	味めぐりこんだて(スペイン) 麦ごはん カントリーサラダ スパニッシュオムレツ スペイン風にくスープ	○	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ レモン果汁 きゅうり だいこん マッシュルーム	米 麦 じゃがいも さとう	油 オリーブ油	650 24.8 22.3 2.4
10	水	冷やしうどん きのご信田(しのだ) モチクリームアイス	○	ちくわ とり肉 あぶらあげ	牛乳 アイス	にんじん ほうれんそう	しいたけ しめじ たまねぎ もやし きゅうり	うどん もち こんにやく パン粉	ごま油	541 20.2 16.2 2.8
11	木	味めぐりこんだて(アメリカ) ピタパン スラッピージョー マイルドカレーサラダ じゃがいものチャウダー	○	ぶたひき肉 とりひき肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	ピタパン じゃがいも こむぎ粉 さとう かたくり粉	バター 油 マヨネーズ	687 26.1 31.8 2.7
12	金	セタこんだて 手巻きずし(きゅうり・ツナマヨ) シーフードカツ セタそうめん汁 セタゼリー	○	ツナ 白身魚すり身 いか なると	牛乳 あおのり のり	にんじん きぬさや	とうもろこし かたくり粉 きゅうり	米 麦 そうめん ゼリー	マヨネーズ 油	721 25.4 24.6 2.2
15	祝	海の日								
16	火	かみかみこんだて 中華丼 わかめスープ 肉まん	○	ぶた肉 肉まん 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 しめじ たまねぎ しいたけ だいこん	米 麦 さとう かたくり粉	ごま油	679 24.3 19.7 2.5
17	水	ローリングストックこんだて 救給カレー 救給根菜汁 くだもの(すいか)	○		牛乳	にんじん トマト	すいか とうもろこし しめじ たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん	米 さとう じゃがいも さつまいも こんにやく	油	470 10.6 21.4 2.0
18	木	麦ごはん とりささみのマスタード焼き ブロッコリーサラダ ミルクスープ	○	とりささみ肉 ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン果汁	米 麦 かたくり粉 さとう	油 バター	686 30.7 19.2 2.6
19	金	シーフードカレーライス ほうれんそうのわさびあえ 冷凍みかん	○	いか えび あさり	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ みかん しめじ もやし とうもろこし	米 麦 じゃがいも	油	656 21.3 14.7 2.5

※ 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。

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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
		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		緑黄色野菜		穀類、いも、砂糖		830 34.2 ~27.6 2.5未満		
日	曜	献立名	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
26	月	野菜の日こんだて(8/31は野菜の日) 夏野菜カレーライス フルーツポンチ	○	とりひき肉	牛乳	赤カボチャ にんじん トマト	たまねぎ なす みかん レモンゼリー やさしいゼリー	米 麦 サイダー	油	698 17.7 16.3 1.8
27	火	麦ごはん 白身魚の南蛮(なんばん)づけ すまし汁 ラムネゼリー	○	さけ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン きぬさや	たまねぎ	米 麦 かたくり粉 さとう ゼリー	油	632 25.5 16.8 1.6
28	水	冷やし中華 中華ラビオリ(ジャンボぎょうざ) 冷凍みかん	○	たまご やきぶた ジャンボぎょうざ	牛乳	ミニトマト にんじん	きゅうり もやし みかん	中華めん さとう	油 ごま油	651 25.9 20.1 2.3
29	木	麦ごはん とりのてり焼き 赤カボチャサラダ オニオンスープ	○	とり肉	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	682 21.9 24.4 2.0
30	金	味めぐりこんだて(台湾) えだまめ麦ごはん 包子(パオズ) 春雨サラダ ワンタンスープ	○	パオズ ハム とりひき肉	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ しいたけ きゅうり キャベツ もやし	米 麦 しゅうまいの皮 はるさめ さとう	ごま油	637 23.0 16.0 1.9

※ 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。