

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						830 34.2 ~27.6 2.5未満	
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	783 30.8 22.5 3.0
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	943 39.8 31.6 2.4
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	781 31.1 22.1 3.1
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	837 32.5 29.6 3.8	
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 油	マヨネーズ	907 35.0 29.8 2.5
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	848 31.8 21.8 2.1
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		839 33.2 27.1 2.0
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	759 26.5 29.5 3.5	
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	808 29.3 43.7 3.9
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	867 32.6 29.0 2.0
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	831 28.1 22.9 3.3
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 かたくり粉 砂糖	油	823 34.1 27.1 2.3
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 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	876 26.2 25.1 2.6

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 「地産産物を知ろう」		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						830 34.2 ~27.6 2.5未満	
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	775 30.3 20.4 2.3
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	901 26.4 2.7 3.1
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	797 30.8 26.7 1.8
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	858 31.8 25.9 3.6
31	木	麦ごはん 牛乳 カラフルたまご焼き りっちゃんサラダ 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。