

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	牛乳						830 34.2 ~27.6 2.5未満		
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 ペイザンヌスープ 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	839 28.1 22.4 2.3		
2	火	職業体験									
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	850 36.7 22.9 2.4		
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	783 28.8 21.8 2.7		
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	804 38.1 24.1 2.2		
8	月	味めぐりこんだて (タイ) ガパオライス はるさめスープ ペビーライ	○	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	861 34.3 26.2 3.0		
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	823 31.6 28.7 3.1		
10	水	冷やしうどん きのこ信田(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	704 27.8 19.6 3.9		
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 かたくり粉	ピタパン じゃがいも マヨネーズ さとう	872 32.6 40.0 3.3		
12	金	七夕こんだて 手巻きずし(きゅうり・ツナマヨ) シーフードカツ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	○	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	865 31.9 28.4 2.4		
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	828 30 24.0 3.2		
17	水	ローリングストックこんだて 救急根菜汁 豚キムチ丼 くだもの(すいか)	○	ぶた肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ はくさい はくさいキムチ すいか だいこん ごぼう しいたけ	米 麦 さとう かたくり粉 こんにやく さつまいも	724 24.4 15.0 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	855 37.1 23.4 3.2		
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	811 26.7 17.4 3.4		

※ 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。

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	牛乳						830 34.2 ~27.6 2.5未満		
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 やさいゼリー	米 麦 サイダー	885 22.0 19.7 2.4		
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	784 33.6 19.9 2.0		
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	812 32.5 23.6 3.2		
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	838 25.8 29.0 2.5		
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	793 28.3 18.6 2.6		

※ 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。