

7月份 予定献立表

日(曜)	献立名			主な食品							栄養価
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	
1(水)	とうもろこしとえだまめごはん						とうもろこし(白) とうもろこし(黄) えだまめ	こめ		638	
			いわしのサクサクあげ	マイワシ				こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら		
			こんさいのみそしる	とうふ みそ ぶたにく		こまつな にんじん	ごぼう	ながねぎ こんにやく	じゃがいも	あぶら	23.6
	旬の献立(とうもろこし)			ぎゅうにゅう							
2(木) ★	キムたまどん (ごはん)			たまご ぶたにく		キムチ(はくさい)、たまねぎ、にんじん、とうがらし、にんにく	こめ でんぷん	あぶら	633		
						たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ にら しょうが にんにく	さとう				
			くきわかめのナムル		くきわかめ	こまつな	もやし えのきだけ にんにく	さとう	ごまあぶら	26.0	
					ぎゅうにゅう						
3(金) ★	くろパン		じゃがいもとコーンのミルクに	とりにく ベーコン しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	こむぎこ こくとう	マーガリン	665	
			ビーンズサラダ	きんときまめ ひよこまめ だいず			きゅうり キャベツ	さとう	バター あぶら		
					ぎゅうにゅう						24.5
6(月)	ごもくうどん (じごなうどん)			ぶたにく あぶらあげ なんと		にんじん	ほししいたけ ながねぎ えのきだけ	こむぎこ(うどん) さとう		613	
			かつやおいびと・ナツメのカレー			にがうり かぼちゃ		こむぎこ	ピーナッツ あぶら		
			わかめのすのもの		わかめ		もやし きゅうり	さとう		24.8	
			旬の献立(にがうり・かぼちゃ)								
7(火)	ちらしずし			えび たまご	のり	さやいんげん	ほししいたけ かんぴょう	こめ さとう		600	
			たらフライ	スケソウダラ				パンこ こむぎこ	あぶら		
			たなばたじり	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ	はるさめ		22.5	
			ほしがたぜりー	とうにゅう	かんてん		レモン果汁 メロン果汁	みずあめ さとう			
	七タの献立			ぎゅうにゅう							
8(水) ★	ごはん							こめ		607	
			マーボー・なすどうふ	とうふ だいず ぶたにく みそ		にんじん にら	なす たけのこ ほししいたけ たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		
			ちゅうかあえ		わかめ		もやし きゅうり だいこん	さとう	ごまあぶら	24.0	
			旬の献立(なす)		ぎゅうにゅう						
9(木) ★	もすくどん (ごはん)			ぶたにく	もすく	にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし しょうが	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	578	
			こふきいも					じゃがいも			
			ゆかりあえ				キャベツ きゅうり ゆかり			20.4	
					ぎゅうにゅう						
10(金) ★	あおなとぶたにくのピラフ			ぶたにく		こまつな	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	こめ	バター あぶら	618	
			ししゃもフライ	ししゃも				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		
			ミネストローネ	ベーコン しろういんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	23.1	
					ぎゅうにゅう						
13(月) ★	こどもパン							こむぎこ さとう		593	
			チキンビーンズ	だいず とりにく ベーコン	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも さとう	あぶら		
			こんにゃくサラダ		わかめ		こんにゃく だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ	さとう	あぶら ごま	26.1	
					ぎゅうにゅう						
14(火)	ジュースー			ぶたにく さつまあげ	こんぶ	にんじん にら	ほししいたけ	こめ	あぶら	557	
			あじのたつたあげ	メアジ			しょうが	でんぷん	あぶら		
			アーサーじり	とうふ なんと みそ	あおさ		たまねぎ ながねぎ えのきだけ			26.1	
			沖縄県の郷土料理		ぎゅうにゅう						
15(水) ★	なつやさいカレー (ごはん)			ぶたにく		かぼちゃ にんじん あおピーマン トマト	なす たまねぎ りんご セロリ にんにく しょうが	こめ こめこ	あぶら	674	
			先生のリクエスト給食		かいそう						