

7月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal
		主食	主菜	副菜	その他	血や肉を作る	体の調子を整える	力や熱を作る	幼 小 中 (中盛り)
1	月	ご飯	シシャモフライ	 すき煮風きんぴら みそ汁	牛乳 オレンジ	シシャモ 牛肉 卵 牛乳	ブロッコリー ミニトマト ごぼう 人参 えのき 小松菜 しめじ オレンジ	米 強化米 調合油 パン粉	423 564 705
2	火	夏野菜ミートソース		大根サラダ 野菜スープ	牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ 干し椎茸 ホールトマト パプリカ なす かぼちゃ えのき 大根 貝割れ大根 レタス 人参 ズッキーニ 切干大根	スパゲティ オリーブ油	466 620 775
3	水	ご飯	ホキの 揚げおろし煮	 青菜のナムル オクラともずくのスープ	牛乳 冷凍パイ	ホキ 木綿豆腐 もずく 牛乳 卵	大根 ピーマン 小松菜 キャベツ えのき 長ネギ オクラ パイン	米 強化米 調合油 片栗粉	445 594 743
4	木	ご飯	鶏の照り焼き	小松菜とえのきのお浸し ごまみそ汁	牛乳	鶏肉 牛乳	サラダ菜 かぼちゃ ブロッコリー 小松菜 キャベツ 人参 えのき 大根 ごぼう 長ネギ	米 強化米 練りごま	392 522 652
5	金	七夕そうめん		海鮮かき揚げ じゃこサラダ	牛乳 七夕ゼリー	かまぼこ エビ イカ あさり じゃこ 卵 牛乳	オクラ 小松菜 枝豆 きゅうり キャベツ 人参 もやし	そうめん ナタデココ カルピス 液 ブルーハワイシロップ 砂糖	486 648 810
8	月	ご飯	 キャベツ入り メンチかつ	おかか和え みそ汁	 牛乳 ブラム	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 牛乳	キャベツ サラダ菜 小松菜 人参 きゅうり ミニトマト 白菜 もやし しめじ ブラム	米 強化米 調合油 パン粉 ごま	456 608 760
9	火	ご飯	サバの味噌煮	春雨とわかめの酢の物 かきたま汁	牛乳	さば 卵 わかめ かにかま 牛乳	長ネギ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 小松菜 白菜 万能ねぎ	米 強化米 春雨	433 577 721
10	水	冷やし中華		春巻き カラフルナムル	牛乳 スイカ	ロースハム 卵 牛乳	きゅうり もやし 小松菜 人参 ゼンマイ なら スイカ	中華麺 ごま油 調合油	513 684 855
11	木	ご飯	 鶏と高野豆腐の 揚げ炒め	マカロニサラダ 中華風卵スープ	牛乳	鶏肉 高野豆腐 ロースハム 卵 牛乳	玉ねぎ なら キャベツ 人参 きゅうり コーン レタス チンゲン菜 えのき	米 強化米 ごま油 片栗粉 マカロニ	468 624 781
12	金	パン	サケの ラタウイユソース	茹でとうもろこし クラムチャウダー	チョコプリン	さけ ベーコン あさり 牛乳 生クリーム	玉ねぎ ズッキーニ なす パプリカ とうもろこし しめじ 人参 にんにく	パン バター じゃがいも 小麦粉	477 636 795
16	火	ご飯	豚肉の生姜焼き	コンビネーションサラダ  冬瓜のスープ	牛乳	豚肉 卵 牛乳	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ レタス 水菜 ミニトマト 冬瓜 ブロッコリー	米 強化米 調合油	457 609 762
17	水	中華丼		切干大根のナムル ワンタンスープ	牛乳 キウイフルーツ	豚肉 イカ エビ かにかま 鶏ひき肉 うずらの卵 牛乳	白菜 人参 玉ねぎ たけのこ もやし 干し椎茸 ニラ グリンピース キャベツ 切干大根 小松菜 キウイフルーツ	米 強化米 ごま油 ごま ワンタンの皮	487 649 811
18	木	ひじきご飯	 千種焼き	もやしとハムの和え物 豚汁	牛乳	鶏ひき肉 豚肉 油揚げ 卵 ロースハム ひじき 牛乳	人参 枝豆 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜 もやし きゅうり コーン レタス 大根 長ネギ たけのこ	米 強化米 押し麦 調合油 ごま油	458 610 763
19	金	ごまだれ豚しゃぶうどん		ちくわの磯部揚げ キャベツのお浸し	牛乳 冷凍みかん	豚肉 卵 ちくわ 牛乳	長ネギ レタス きゅうり 小松菜 キャベツ えのき レタス 冷凍みかん	うどん ごま 調合油 小麦粉	483 642 803

※献立は、食材等の都合により、変更になる場合があります。