




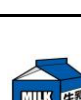





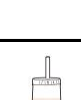




7月 献立表

令和元年度

日曜日	主食	おかず	デザート	牛乳	黄の食品 熱や力の元になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 月	シーフードピラフ	レタスタまごスープ コロコロポテトサラダ			こめ むぎ オリーブオイル すりごま じゃがいも マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう いか えび たまご ロースハム	たまねぎ にんじん コーン ピーマン レタス えだまめ きゅうり	580 kcal 23.9 g 15.0 g
2 火	ごまごはん	マーボー豆腐 ナムル			こめ むぎ いりごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ もめんどうふ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし グリーンピース きゅうり	599 kcal 24.2 g 18.4 g
3 水	いりごごはん	けんちん汁 ごまドレッシングサラダ			こめ むぎ あぶら さんおんとう こんにやく さといも さとう すりごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ ぶたにく もめんどうふ	にんじん ごぼう だいご しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	625 kcal 21.3 g 23.1 g
4 木	カラフルピラフ	野菜スープ	もものケーキ		こめ むぎ オリーブオイル こむぎこ さとう バター あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ パセリ もも	696 kcal 19.1 g 25.2 g
5 金	セタメニュー きらきらコーントースト	ミネストローネ	すいか		しょくパン マーガリン オリーブオイル マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン ピザチーズ とりにく	コーン セロリ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ホールトマト トマト パセリ すいか	622 kcal 23.6 g 25.9 g
8 月	1年生 とうもろこしかわむき体験 豆ごはん	とん汁 ごま和え 焼きとうもろこし			こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら いとこんにやく すりごま いりごま バター	ぎゅうにゅう だいご あぶらあげ ぶたにく もめんどうふ みそ	にんじん ほししいたけ だいごのは だいごん ごぼう ねぎ もやし こまつな キャベツ とうもろこし	586 kcal 21.2 g 20.4 g
9 火	枝豆じゃごごはん	冬がんスープ 五目豆腐			こめ じゃがいも しらたき あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ ぶたにく やきどうふ	えだまめ とうがん トマト チンゲンサイ こねぎ ごぼう にんじん はくさい ねぎ たけのこ グリーンピース	577 kcal 24.4 g 15.2 g
10 水	BOOKメニュー 動物達のスイートフルーツカレー	オニオンドレッシングサラダ	冷凍みかん		こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン りんご オレンジジュース グリーンピース キャベツ きゅうり 冷凍みかん	635 kcal 19.1 g 19.1 g
11 木	ご飯	ふわっとたまごスープ 魚のコーンチーズ焼き ひじきサラダ			こめ じゃがいも パンコ コーンスターチ マヨネーズ あぶら さとう すりごま	ぎゅうにゅう たまご こなチーズ さけ ピザチーズ ひじき	たまねぎ にんじん コーン キャベツ えだまめ	644 kcal 27.9 g 23.0 g
12 金	わかめごはん	みそ汁 野菜のうま煮			こめ むぎ いりごま あぶら いとこんにやく さんおんとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ たきこみわかめ とりにく ちりめんじゃこ みそ だいご なまあげ	かぶ かぶのは たまねぎ にんじん れんこん ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん	647 kcal 28.4 g 22.2 g
16 火	オリバラ応援メニュー!!世界の料理 トリニダード・トバゴ ダブルス風セルフサンド	カラフルサラダ	フルーツゼリー		ナン じゃがいも あぶら さんおんとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ かんてん	たまねぎ キャベツ にんじん コーン きゅうり ブロッコリー もも パイナップル ぶどう さくらんぼ	587 kcal 22.7 g 18.5 g
17 水	じゃごごはん	みそ汁 白身魚のパーベキューソース いそ和え			こめ むぎ いりごま でんぷん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ なまあげ みそ ホキ きざみのり	たまねぎ にんじん りんご にんにく ねぎ レモン もやし こまつな ぶなしめじ キャベツ	614 kcal 25.7 g 19.4 g
18 木	ごまだれ冷やし中華	ジャーマンポテト	みかんゼリー		ちゅうかめん あぶら ねりごま さとう ごまあぶら オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン かんてん	キャベツ もやし きゅうり にんじん ミニトマト しょうが にんにく たまねぎ みかんジュース みかん	665 kcal 25.8 g 21.8 g
19 金	セレクト給食 きんびらトースト	乳酸菌飲料 かぼちゃシチュー フレンチサラダ		 セレクト	しょくパン さとう いりごま あぶら こむぎこ	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく ピザチーズ とりにく だいご なまクリーム	まいたけ にんじん ごぼう かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	662 kcal 25.3 g 27.6 g

★ 都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

