

7月献立表

日	こんだて	食品のおもひはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
3月	ツナトーストサンド ポークビーンズ サイダーゼリー	牛乳 ツナ 大豆 豚肉 かんてん ゼラチン	食パン サラダ油 マヨネーズ さとう	たまねぎ ピーマン しょうが にんにく にんじん トマト パセリ	580	24.5
4火	そばめし 蒸しとうもろこし 中華卵スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 サラダ油 むし中華めん さとう でん粉 ごま油	キャベツ にんじん たまねぎ コーン とうもろこし しょうが 長ねぎ こまつな	591	22.3
5水	海のしあわせライス わかめサラダ すいか	牛乳 豚肉 ホキ いか えび わかめ	米 バター サラダ油 小麦粉 じゃがいも サラダ油 はちみつ さとう ごま油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり すいか	640	24.3
6木	麦入りごはん 鮭の照り焼き 春雨のあえもの みそ汁	牛乳 さけ わかめ みそ みそ 油揚げ	米 麦 サラダ油 はるさめ ごま油 さとう じゃがいも	もやし きゅうり にんじん たまねぎ	574	27.9
7金	七夕寿司 オクラのごま和え そうめん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ あなご 卵	米 さとう サラダ油 ごま さとう そうめん	かんぴょう 椎茸 にんじん さやいんげん オクラ 長ねぎ こまつな	602	24.2
10月	冷やし中華そば スナックひよこ豆 丸むきみかん	牛乳 ハム みそ ひよこめ	中華めん ごま油 サラダ油 さとう ごま ねりごま オリーブ油	きゅうり にんじん もやし みかん	548	28.2
11火	麦入りごはん 肉じゃが ごま酢あえ	牛乳 豚肉 生揚げ 油揚げ	米 麦 サラダ油 さとう じゃがいも ごま ごま油	たまねぎ にんじん 椎茸 さやいんげん もやし キャベツ 糸こんにゃく	587	22.2
12水	カレーマール丼 もやしと青菜のナムル メロン	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐	米 麦 サラダ油 さとう くず粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 椎茸 ピーマン もやし こまつな メロン	582	24.3
13木	コッペパン 白身魚とじゃがいものノルウェー 舟きゅうり 春雨スープ	牛乳 ホキ 鶏肉	コッペパン でん粉 じゃがいも さとう はるさめ サラダ油	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	595	25.2
14金	にんじんごはん ししやものごま焼き 磯香あえ みそけんちん汁	牛乳 油揚げ ししやも 卵 きざみのり みそ	米 でん粉 ごま サラダ油	にんじん キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん かぼちゃ 長ねぎ こんにゃく	599	26.3
18火	麦入りごはん 切り干し入り卵焼き もやしの中華ソース みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 わかめ 生揚げ みそ	米 サラダ油 さとう くず粉 ごま ごま油	椎茸 にんじん 切干しだいこん さやいんげん もやし きゅうり たまねぎ こまつな	578	25.6
19水	スパゲティミートソース ごまだれサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 レンズまめ 豚ひき肉 チーズ ヨーグルト	スパゲティ サラダ油 小麦粉 さとう バター ごま ごま油 はちみつ	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン もやし きゅうり コーン みかん缶 アロエ 白桃缶	629	24.3

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。