

# 7月献立予定表

日	曜日	10時おやつ	きょうしょく	3時おやつ	赤の食品	黄色の食品	緑の食品*	エネルギー タンパク質	脂質 塩分
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1	火	牛乳 菓子	鶏のから揚げ ツナマカロニサラダ 味噌汁	牛乳 原宿ドック	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳	片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ 原宿ドック	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ なす	442kcal 26.0g	24.3g 1.5g
2	水	牛乳 菓子	豚肉の中華風旨煮 春雨スープ くだもの	牛乳 揚げパン	豚肉 ベーコン 牛乳 きな粉	ごま油 片栗粉 春雨 パン 大豆油 砂糖	しょうが キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんじん 椎茸 もやし にら パナナ	394kcal 21.2g	15.7g 1.3g
3	木	牛乳 菓子	豆腐ハンバーグ ブロッコリー トマト コンソメスープ	牛乳 コーンフレーク	豆腐 鶏肉 スキムミルク 卵 牛乳	油 パン粉 砂糖 コーンフレーク	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー トマト にんじん パセリ	337kcal 20.3g	15.3g 1.6g
4	金	ヨーグルト	<b>かみかみ献立</b> 魚の生姜煮 切干大根サラダ 味噌汁 ゼリー	牛乳 ピザ風じゃこお焼き	めかじき 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳 チーズ スキムミルク しらす ワカメ	砂糖 ごま ごま油 小麦粉 大豆油 ゼリー じゃがいも	しょうが にんじん いんげん 切干大根 もやし ネギ 玉ねぎ ワカメ	410kcal 24.2g	16.4g 2.3g
7	月	牛乳 菓子	天ぷら 昆布和え すまし汁 七夕デザート	とうもろこし くだもの	鶏肉 桜エビ しらす 卵 塩昆布 豆腐 わかめ 鰹節	小麦粉 ごま油 片栗粉 とうもろこし 卵 ゼリー	しょうが にんにく 玉ねぎ なす きゅうり ねぎ パナナ	342kcal 19.0g	12.7g 1.1g
8	火	牛乳 菓子	鶏肉の照り煮 三色ごま和え 味噌汁	牛乳 フライドポテト	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 のり	砂糖 油 ごま フライドポテト	しょうが にんじん いんげん ほうれん草 もやし ねぎ	402kcal 23.9g	21.8g 1.6g
9	水	牛乳 菓子	魚のカレー揚げ きゅうりの甘酢漬け 味噌汁 ゼリー	牛乳 クラッカー	カラスガレイ 卵 わかめ 味噌 牛乳	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも クラッカー ゼリー	きゅうり トマト 玉ねぎ	379kcal 18.0g	15.8g 1.4g
10	木	ヨーグルト	豚肉の生姜焼き ブロッコリー 粉吹き芋 ニラ玉汁 くだもの	牛乳 バームクーヘン	豚肉 卵 鰹節 牛乳	大豆油 じゃが芋 片栗粉 砂糖 バームクーヘン	ブロッコリー しょうが にら 玉ねぎ オレンジ	356kcal 21.0g	16.7g 1.3g
11	金	ヨーグルト	生揚げのそぼろあんかけ 具沢山味噌汁(夏野菜) くだもの	牛乳 ホットケーキ	豚肉 生揚げ 油揚げ 味噌 牛乳 卵	砂糖 大豆油 片栗粉 ミックス粉	玉ねぎ にんじん グリーンピース かぼちゃ なす オレンジ パナナ	439kcal 20.7g	21.3g 1.4g
14	月	ヨーグルト	豚丼 ポテトサラダ 味噌汁 ゼリー	牛乳 ビスケット	豚肉 ハム 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	こんにやく 大豆油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ゼリー ビスケット	玉ねぎ にんじん いんげん きゅうり	451kcal 21.7g	21.4g 2.0g
15	火	牛乳 菓子	チーズコロッケ ブロッコリー香和え トマトと卵のふんわりスープ	ジョア くだもの	豚肉 チーズ 卵 鰹節 ベーコン ジョア	パン じゃがいも 小麦粉 油 パン粉 ごま油	玉ねぎ ブロッコリー にんじん トマト にんにく	401kcal 18.1g	15.0g 1.4g
16	水	ヨーグルト	炒り豆腐 いんげんのごま和え 味噌汁	牛乳 クレープ	豆腐 鶏肉 卵 さつま揚げ 味噌 油揚げ 牛乳	大豆油 砂糖 ごま じゃがいも クレープ	玉ねぎ にんじん グリーンピース いんげん	411kcal 20.6g	22.7g 1.7g
17	木	牛乳 菓子	夏野菜カレー マカロニサラダ くだもの	牛乳 キラキラヨーグルト	豚肉 ヨーグルト スキムミルク ハム	じゃがいも 大豆油 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ルウ ゼリー	にんじん 玉ねぎ トマト なす かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが パナナ きやえんどう キャベツ きゅうり	450kcal 17.2g	23.6g 1.9g
18	金	牛乳 菓子	<b>特産物献立(トマト・しいたけ)</b> 魚のソテー トマトソース ブロッコリーのサラダ かき玉スープ くだもの	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	カラスガレイ コーン 卵 チーズ 牛乳	小麦粉 バター オリーブ油 砂糖 蒸しパン粉 マヨネーズ	トマト 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー にんじん 椎茸 かぼちゃ オレンジ	419kcal 23.8g	18.2g 1.7g
21	月	 <b>海 の 日</b>							
22	火	ヨーグルト	鶏肉のケチャップ煮 もやしスープ くだもの	牛乳 クッキー チーズ	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	じゃがいも 大豆油 砂糖 クッキー	にんじん 玉ねぎ もやし にら すいか	404kcal 22.3g	19.0g 1.5g
23	水	牛乳 菓子	豚肉とナスの味噌炒め 春雨スープ くだもの	牛乳 おにぎり	豚肉 味噌 ベーコン 牛乳 ワカメご飯の素	大豆油 砂糖 じゃがいも 春雨	しょうが なす 玉ねぎ にんじん ピーマン もやし にら オレンジ	407kcal 18.1g	14.4g 1.4g
24	木	ヨーグルト	はんぺんチーズフライ ブロッコリーツナサラダ 味噌汁 ゼリー	牛乳 お好み焼き	はんぺん チーズ 卵 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳 のり 豚肉 桜エビ スキムミルク	小麦粉 パン粉 大豆油 ごま油 マヨネーズ 砂糖 ゼリー お好み焼き粉	ブロッコリー トマト 玉ねぎ なす にんじん キャベツ ねぎ	479kcal 22.8g	22.5g 2.4g
25	金	牛乳 菓子	麻婆豆腐 ナムル くだもの	牛乳 大学かぼちゃ	豆腐 豚肉 味噌 わかめ 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 ごま 油	ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん バナナ かぼちゃ	392kcal 17.1g	19.1g 1.7g
28	月	ヨーグルト	鶏の治部煮 きゅうりの酢の物 味噌汁 ゼリー	牛乳 バームクーヘン	鶏肉 わかめ しらす 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	片栗粉 砂糖 ゼリー バームクーヘン	いんげん にんじん きゅうり 玉ねぎ なす	394kcal 23.7g	14.2g 2.1g
29	火	牛乳 菓子	魚の甘辛ごまだれ焼き いんげんのツナ和え 夏野菜の具沢山味噌汁	牛乳 げんこつドーナツ	鮭 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳 スキムミルク 卵	小麦粉 大豆油 砂糖 ごま 油 ミックス粉	いんげん にんじん かぼちゃ 玉ねぎ なす	413kcal 23.7g	16.9g 1.5g
30	水	ヨーグルト	すき焼き風煮 味噌汁 くだもの	牛乳 カステラ	豚肉 生揚げ わかめ 味噌 牛乳	じゃがいも こんにやく 大豆油 砂糖 麩 カステラ	玉ねぎ にんじん いんげん すいか いとこん	388kcal 18.8g	12.5g 1.2g
31	木	ヨーグルト	魚の味噌漬け焼き キャベツのミルクスープ くだもの	牛乳 ジャムパン	カラスガレイ 味噌 ベーコン スキムミルク 牛乳	小麦粉 油 じゃがいも ジャム パン	ピーマン キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうが パナナ	397kcal 22.3g	12.8g 2.2g
行事食		牛乳 菓子	天の川そうめん 鶏の竜田揚げ コーンキャベツ くだもの	アイスクリーム	鶏肉	そうめん 片栗粉 大豆油 油 砂糖 コーン アイスクリーム	オクラ トマト みかん缶 しょうが キャベツ にんじん きゅうり すいか	459kcal 25.0g	12.0g 4.4g
行事食		牛乳 菓子	タコライス フライドポテト スーブジュリエンス くだもの	アイスクリーム	豚肉 ベーコン	油 砂糖 片栗粉 フライドポテト バター マカロニ コーンフレーク アイスクリーム	玉ねぎ にんにく レタス トマト にんじん パセリ すいか	547kcal 14.7g	19.9g 1.3g