

7月献立予定表

日	曜	献立名	材 料 名			おやつ		栄 養 価
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後	
1	水	【かみかみ献立】 ご飯 魚フライ ブロッコリー トマト 切干大根の煮物 味噌汁	白米 薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 原宿ドック	しろさけ たまご 油揚げ みそ 牛乳	ブロッコリー トマト 切干しいたご にんじん 玉ねぎ なす 小松菜	麦茶 菓子	牛乳 メーブルドッグ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 25.3 g 食塩相当量 1.9 g
2	木	ご飯 豚肉と野菜の中華風うま煮 春雨スープ 果物	白米 ごま油 かたくり粉 はるさめ カステラ	牛乳 豚肉 ベーコン	しょうが キャベツ 玉ねぎ 青ピーマン にんじん 椎茸 もやし にら パナナ	牛乳 菓子	牛乳 カステラ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.1 g
3	金	ご飯 豆腐入りハンバーグ 小松菜のおひたし トトと卵のふんわりスープ	白米 油 パン粉 砂糖 ロールパン とうもろこし缶詰 マヨネーズ	牛乳 豆腐 鶏肉 スキムミルク 卵 かつお節 ベーコン まぐろ缶詰	玉ねぎ こまつな キャベツ にんじん トマト にんにく	牛乳 菓子	牛乳 ツナパン	エネルギー 616 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 2.2 g
6	月	ご飯 魚のしょうがが煮 華風サラダ 味噌汁	白米 砂糖 はるさめ ごま油 じゃこきふん	めかじぎ ロースハム 油揚げ みそ ジョアプレーン	しょうが さやいんげん にんじん きゅうり さきうり もやし 玉ねぎ なす	牛乳 菓子	ジョア せんべい	エネルギー 479 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.6 g
7	火	【七夕】 ご飯 タコライスの具 スープジュリエヌ ゼリー	白米 油 砂糖 かたくり粉 コーンフレーク マカロニ 有塩バター デザート じゃがいも	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんにく レスタ トマト にんじん パセリ	ゼリー	牛乳 じゃがりター	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.3 g
8	水	ご飯 鶏肉のてり煮 三色ごまあえ 味噌汁	白米 すりごま 油 フライドポテト 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 あおのり	しょうが さやいんげん にんじん ほうれんそう もやし ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 フライドポテト	エネルギー 580 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 1.6 g
9	木	ご飯 白身魚のカレー揚げ 大根サラダ トマト 味噌汁 元気ヨーグルト	白米 薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖	牛乳 メルルーサ 卵 まぐろ缶 味噌 ヨーグルト スキムミルク しらす チーズ	大根 きゅうり にんじん トマト 小松菜 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 ビザ風じゃこおやき	エネルギー 674 kcal たんぱく質 31.1 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 1.9 g
10	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 粉ふきいも トマト にらたま汁 果物	白米 砂糖 かたくり粉 油 じゃがいも バームクーヘン	豚肉 卵 かつお節 牛乳	しょうが パセリ トマト にら 玉ねぎ オレンジ	ゼリー	牛乳 バームクーヘン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.4 g
13	月	ご飯 生揚げのそぼろあんかけ 具だくさん味噌汁 果物	白米 砂糖 油 かたくり粉 ミックス粉	ヨーグルト 生揚げ 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 卵	玉ねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ なす オレンジ パナナ	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.4 g
14	火	ご飯 豚丼 ポテトサラダ 味噌汁 果物	白米 しらたき 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ マカロニ すりごま	豚肉 ロースハム 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 きな粉	玉ねぎ にんじん さやいんげん きゅうり パナナ	麦茶 菓子	牛乳 マカロニのごまきな粉かけ	エネルギー 648 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.7 g
15	水	ご飯 チーズコロッケ 三色ごまあえ トマト たまごツカメのスープ 元気ヨーグルト	白米 じゃがいも 油 薄力粉 パン粉 砂糖 すりごま いらごま コーンフレーク	牛乳 豚肉 チーズ 卵 わかめ ヨーグルト	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし トマト	牛乳 菓子	コーンフレーク	エネルギー 674 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g
16	木	ご飯 炒り豆腐 小松菜のごまあえ 味噌汁	白米 油 砂糖 すりごま じゃがいも いちごクレープ	豆腐 鶏肉 さつま揚げ 卵 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜	ゼリー	牛乳 クレープ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 1.8 g
17	金	【特産物献立(なす)】 ご飯 夏野菜のカレー マカロニサラダ 果物	白米 じゃがいも 油 ルウ マカロニ マヨネーズ ゼリー	牛乳 豚肉 スキムミルク ロースハム ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ トマト なす かぼちゃ 青ピーマン にんにく しょうが さやえんどう キャベツ きゅうり すいか	牛乳 菓子	きらきらヨーグルト	エネルギー 619 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 1.9 g
20	月	 海の日 						
21	火	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 もやしスープ 果物	白米 じゃがいも 油 砂糖 食パン	ヨーグルト 鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ もやし にら パナナ いちごジャム	ヨーグルト	牛乳 ジャムチーズパン	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.7 g
22	水	ご飯 豚肉となすの味噌炒め 豆腐スープ 元気ヨーグルト	白米 油 砂糖 ごま かたくり粉	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 ヨーグルト 鮭フレーク	しょうが なす 玉ねぎ にんじん 小松菜 チンゲンツアイ	牛乳 菓子	麦茶 鮭おにぎり	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.4 g
23	木	ロールパン 白身魚のソテートマト風 ブロッコリー コンソメスープ 果物	ロールパン 薄力粉 バター オリーブ油 砂糖 マーラーカオ	牛乳 カラスガレイ ベーコン	トマト 玉ねぎ ブロッコリー 青ピーマン にんじん パセリ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳 マーラーカオ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g
24	金	ご飯 マーボー豆腐 ナムル 果物	白米 砂糖 ごま油 かたくり粉 油 黒ごま	牛乳 豆腐 豚肉 米味噌 わかめ	ねぎ しょうが にんにく にら もやし きゅうり にんじん パナナ かぼちゃ	牛乳 菓子	牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.7 g
27	月	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 中華サラダ 味噌汁	白米 かたくり粉 油 砂糖 はるさめ ごま油 バームクーヘン	牛乳 鶏肉 ロースハム 味噌 油揚げ	しょうが だいこん にんじん きゅうり 玉ねぎ なす キャベツ	牛乳 菓子	牛乳 バームクーヘン	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g
28	火	ご飯 魚の甘辛ごまだれ焼き 小松菜のおひたし 具だくさん味噌汁 トマト 元気ヨーグルト	白米 薄力粉 油 砂糖 白ごま すりごま ミックス粉 グラニュー糖	しろさけ かつお節 油揚げ 味噌 卵 ヨーグルト 牛乳	小松菜 キャベツ にんじん トマト かぼちゃ 玉ねぎ なす	麦茶 菓子	牛乳 げんこつドーナツ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 17 g 食塩相当量 1.8 g
29	水	ご飯 すきやき風煮物 かぼちゃサラダ トマト 果物	白米 じゃがいも いとこん 油 砂糖 マヨネーズ カステラ	牛乳 豚肉 生揚げ ロースハム	玉ねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ きゅうり トマト すいか	牛乳 菓子	牛乳 カステラ	エネルギー 659 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.2 g
30	木	ご飯 魚の味噌漬焼き キャベツのミルクスープ 元気ヨーグルト	白米 薄力粉 油 じゃがいも	カラスガレイ 味噌 ベーコン 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	しょうが 青ピーマン キャベツ 玉ねぎ にんじん	ゼリー	麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.9 g
31	金	ご飯 酢豚 わかめスープ 果物	白米 かたくり粉 油 砂糖 ごま 蒸しパン粉	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 チーズ	青ピーマン 黄ピーマン なす にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく チンゲンツアイ パナナ	牛乳 菓子	牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 654 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 2.2 g
行事食		カレーピラフ 鶏唐揚げ ミネストローネ トマト 元気ヨーグルト	白米 バター 薄力粉 かたくり粉 油 マカロニ じゃがいも 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ ヨーグルト アイス	玉ねぎ にんじん パセリ マッシュルーム しょうが にんにく トマト グリーンピース	麦茶 菓子	アイスクリーム	エネルギー 702 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 28.7 g 食塩相当量 1.9 g
行事食		天の川そうめん 磯辺揚げ ブロッコリーの香りと和え 果物	そうめん 薄力粉 油 ごま油	ヨーグルト 竹輪 ウィンナー 卵 あおのり かつお節 アイス	オクラ みかん ブロッコリー にんじん パナナ	ヨーグルト	アイスクリーム	エネルギー 559 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 4.2 g