

令和4年



# 7月献立表



実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
1	金	○	なつやさいカレー ピクルス	とり肉・生クリーム・牛乳	米・麦・米油・じゃが芋 バター・小麦粉 ざらめ・砂糖	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・かぼちゃ・なす・だいこん あかピーマン・えだまめ・きゅうり	645	11.9	32.8	2.3			
4	月	○	えだまめとコーンのごはん カジキのマリアナソース コンソメスープ	牛乳・かじき・とり肉	米・油・片栗粉・小麦粉 砂糖・じゃが芋	えだまめ・コーン・しょうが トマト・たまねぎ・にんじん キャベツ・こまつな	602	18.9	23.8	2.8			
5	火	○	きびごはん ぶたにくととうがのみそいため きのこのおすいもの	牛乳・豚肉・みそ かまぼこ・豆腐	米・きび・米油 砂糖・焼きふ	にんじん・だいこん・とうが しめじ・えのきたけ・ほししいたけ みつば・ほうれんそう	567	19.4	25.1	2.2			
6	水	○	ライス チキンソテートマトソースがけ なつやさいマリネ オニオンスープ	牛乳・とり肉	米・オリーブ油・砂糖・米油	しょうが・にんにく・たまねぎ・コーン トマト・パセリ・きゅうり・こまつな あかピーマン・ズッキーニ・にんじん	589	17.0	33.3	1.9			
7	木	○	あなごのなつちらし たなばたそうめんじる れいとうおうとう	とり肉・あなご・卵 牛乳・かまぼこ	米・砂糖・米油・そうめん	ほししいたけ・にんじん・れんこん えだまめ・えのきたけ・たまねぎ・ねぎ こまつな・おうとう	631	17.9	26.7	2.9			
8	金	○	かきあげどん なつのみそじる あさづけ	しらす干し・竹輪・牛乳 みそ・わかめ・豆腐・塩昆布	米・麦・小麦粉・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・みつば かぼちゃ・なす・ねぎ・キャベツ きゅうり・だいこん	623	13.8	23.7	3.0			
11	月	○	ぶたどん かぼちゃとなまあげのみそじる れいとうみかん	豚肉・みそ・牛乳 とり肉・厚揚げ	米・麦・ごま油 砂糖・片栗粉	しょうが・にんにく・たまねぎ・もやし えのきたけ・ねぎ・にら・にんじん だいこん・かぼちゃ・みかん	638	18.7	25.5	2.3			
12	火	○	キムタクごはん とうふとえのきのすましじる ゆでとうもろこし	豚肉・牛乳・とり肉 豆腐・わかめ	米・麦・白ごま 米油・ごま油	ねぎ・にんじん・たくあん・キムチ だいこん・えのきたけ・とうもろこし	582	18.8	30.2	3.0			
13	水	○	ガパオライス ベジマカロニスープ	鶏ひき肉・大豆・牛乳 ベーコン・とり肉	米・麦・米油・砂糖 じゃが芋・マカロニ	にんにく・たまねぎ・ピーマン あかピーマン にんじん・こまつな	649	17.8	29.0	2.1			
14	木	○	むぎごはん さけのちゃんちゃんやき ふなきゅうり さわにわん	牛乳・鮭・みそ・とり肉	米・麦・米油・砂糖 バター・片栗粉	キャベツ・たまねぎ・もやし・ねぎ にんじん・えのきたけ・きゅうり だいこん・こまつな・ピーマン	527	23.8	23.7	2.7			
15	金	○	7月おたんじょうび給食 ココアあげパン にくだんごいりやさいスープ ゆうやけゼリー	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・寒天	米油・ミルクパン・砂糖 片栗粉・春雨・ごま油	にんじん・ほししいたけ・ねぎ しょうが・はくさい・オレンジ	590	15.7	35.1	2.4			
19	火	○	クッパ トッポギ	豚肉・卵・牛乳 さつま揚げ・みそ	米・米油・でん粉・ごま油 白ごま・トッポギ・砂糖	にんにく・しょうが・はくさい・にら にんじん・たけのこ・もやし・きくらげ ねぎ・チンゲンサイ・たまねぎ	568	14.5	25.2	2.2			
20	水	○	ひやしちゅうか すいか	とり肉・卵・牛乳	中華めん・ごま油・米油 砂糖・白すりごま	しょうが・にんにく・もやし にんじん・きゅうり・すいか	537	18.3	36.0	3.3			

食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	596	17.3	28.4	2.5	300	87	2.2	225	0.26	0.38	13	4.8
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

