



平成 30年度

日	曜	牛乳	献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で 補って欲しい 食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	月	○	ホットドッグ 型抜きチーズ くだもの	牛乳 フランクフルト チーズ	コッパン マーガリン 三温糖	トマトピューレ くだもの	卵類 種実類	634 kcal 24.1 g
3	火	○	コーンごはん 豆腐ハンバーグきのこソース じゃこサラダ 沢煮椀	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 ひじき 昆布 (だし) かつお節 (だし) 調理牛乳 ちりめんじゃこ	こめ パン粉 三温糖 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 米油	人参 小松菜 ホールコーン 玉ねぎ しめじ もやし キャベツ 干し椎茸 だけのこ	魚介類 卵類	733 kcal 31.8 g
4	水	○	ごはん 鯖の韓国風焼 パンサンヌー トックスープ	牛乳 鯖 豚肉	こめ 砂糖 三温糖 ごま ごま油 米油	人参 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ もやし きゅうり だけのこ	卵類 果物類	784 kcal 32.3 g
5	木	○	昆布ごはん 卵焼き 切り干し大根の含め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 みそ 刻み昆布 あおのり かつお節 (だし) ちりめんじゃこ	こめ 三温糖 砂糖 米油	人参 さやえんどう かぼちゃ 干し椎茸 切り干し大根 玉ねぎ	豆・豆製品類 種実類	806 kcal 31.4 g
6	金	○	枝豆ちらしずし 笹かまの天ぷら 七タそうめん汁 くだもの	牛乳 卵 笹かまぼこ 鶏肉 かつお節 (だし) 油揚げ 昆布 (だし) きざみのり	こめ 砂糖 三温糖 小麦粉 そうめん ごま 揚げ油	人参 小松菜 オクラ 干し椎茸 かんぴょう えだまめ なす ねぎ くだもの	魚介類 きのこ類	836 kcal 30.0 g
9	月	○	あぶ玉丼 糸寒天のごま酢あえ わかめのみそ汁	牛乳 寒天 わかめ 卵 ちくわ 油揚げ みそ かつお節 (だし) 生揚げ	こめ 麦 三温糖 ごま じゃがいも すりごま	人参 糸三つ葉 ブロッコリー 玉ねぎ 干し椎茸 きゅうり	魚介類 果物類	799 kcal 30.0 g
10	火	○	たこめし 雑穀しゅうまい キャベツのあっさりあえ むらくも汁	牛乳 まだこ 豚肉 鶏肉 卵 ひじき かつお節 かつお節 (だし)	こめ もち米 古代米 ごま 三温糖 片栗粉 ごま油 すりごま	人参 小松菜 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ ねぎ	豆・豆製品類 藻類	749 kcal 34.0 g
11	水	※	ツナトースト ポルシチ すりおろしドレッシングサラダ (ミルクコーヒー)	ミルクコーヒー ツナ缶詰 豚肉 大豆 ハム ピザチーズ 生クリーム	食パン じゃがいも 砂糖 三温糖 マヨネーズ 米油	人参 バセリ トマトピューレ 玉ねぎ レモン にんにく キャベツ きゅうり	豆・豆製品類 藻類	819 kcal 35.4 g
12	木	○	麻婆なす丼 きゅうりの香り漬 春雨スープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	こめ 三温糖 片栗粉 米油 国産春雨 ごま油 揚げ油	人参 にんにく なす だけのこ 生姜 干し椎茸 ねぎ きゅうり さやいんげん	魚介類 種実類	789 kcal 26.6 g
13	金	○	パエリア ブロッコリーサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 鶏肉 えび いか あさり 卵	こめ 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉 パター 米油	人参 ブロッコリー トマト にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース ホールコーン キャベツ	肉類 果物類	749 kcal 31.5 g
17	火	○	坦々つけ麺 小松菜とひじきのナムル おかしなおかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 ひじき 粉寒天 調理用牛乳	蒸し中華めん 三温糖 砂糖 すりごま 芝麻醤 ごま油 米油	人参 小松菜 ねぎ もやし 玉ねぎ にんにく 生姜 もも缶 キャベツ	魚介類 きのこ類	841 kcal 29.7 g
18	水	○	ごはん 海鮮豆腐 中華風レタススープ	牛乳 豚肉 えび いか 卵 豆腐 鶏肉 わかめ	こめ 三温糖 片栗粉 ごま ごま油 米油	人参 なら ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく レタス えのきだけ	卵類 藻類	784 kcal 36.6 g
19	木	○	タコライス ゴーヤチャンプル<食育の日> イナムドゥチ <郷土料理・沖縄>	牛乳 豚肉 豆腐 卵 かつお節 生揚げ 豚骨 (だし) かつお節 (だし)	こめ ワンタンの皮 こんにゃく 揚げ油 ごま 油 米油	人参 ピーマン 小松菜 トマト缶 キャベツ 玉ねぎ ゴーヤ もやし 大根 にんにく	肉類 果物類	906 kcal 39.5 g
20	金	※	夏野菜カレーライス 福神漬 コーンサラダ くだもの (ジョア)	ジョア 鶏肉 生クリーム 豚骨 (だし) 鶏がら (だし)	こめ 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 中ざらめ バター 米油	人参 かぼちゃ トマト 玉ねぎ なす スキーキ二 福神漬 キャベツ きゅうり ねぎ	豆・豆製品類 きのこ類	887 kcal 25.2 g

※食材料購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

※7/11, 7/20は、牛乳の代わりにミルクコーヒー、ジョアになります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
7月平均	794	31.3	25.5 (28.9%)	391	3.2	266	0.33	0.53	17	5.5	4
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0