

令和3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	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	○	なつやさいカレー かふうきゅうり	とり肉・生クリーム・牛乳	米・麦・米油・じゃが芋・バター 小麦粉・ごらめ・ごま油	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・かぼちゃ・なす あかピーマン・えだまめ・きゅうり	623	13.5	29.2	2.3
2	金	○	コーンピラフ たらのパセリパンこやき コンソメポテトスープ	とり肉・牛乳・たら パレメザンチーズ・ベーコン	米・麦・米油・じゃが芋・パン粉 マヨネーズ (エッグフリー)	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・パセリ・セロリー キャベツ・こまつな	618	18.2	31.3	2.6
5	月	○	かきあげどん なつのみそしる	しらす干し・竹輪・牛乳 みそ・わかめ・豆腐	米・麦・小麦粉・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・みつば だいこん・かぼちゃ・なす・ねぎ	616	13.6	24.1	2.8
6	火	○	シュガートースト マカロニのクリームに	牛乳・とり肉・大豆 チーズ・生クリーム	食パン・マーガリン・グラニュー糖 米油・バター・小麦粉・マカロニ	にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・セロリー パセリ・グリーンピース	603	16.5	41.3	1.9
7	水	○	七夕献立 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・もも	614	18.3	27.3	2.9
8	木	○	ぶたにくのコチュジャンどん かんたんスープ	豚肉・みそ・牛乳 とり肉・豆腐	米・麦・米油・砂糖 片栗粉・ごま油	にんにく・しょうが・ごぼう にんじん・もやし ピーマン・はくさい	601	20.8	28.5	2.2
9	金	○	ごはん とりにくとコーンのあげに マスタードドレッシングサラダ	牛乳・大豆・とり肉	米・砂糖・米油・片栗粉 油・じゃが芋	にんじん・コーン・にんにく さやいんげん・キャベツ・もやし きゅうり・しょうが	615	13.7	28.5	1.8
12	月	○	むぎごはん にくどうふ カリカリあぶらあげサラダ	牛乳・豚肉・豆腐・油揚げ	米・麦・米油・しらたき 焼きふ・砂糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり	625	17.8	31.0	2.1
13	火	○	えだまめとうもろこしごはん カジキのマリアソース ココロやさいとときのこのスープ	牛乳・かじき・とり肉	米・油・片栗粉・小麦粉 砂糖・米油	えだまめ・コーン・しょうが トマトピューレ・にんじん・たまねぎ キャベツ・しめじ・こまつな	605	20.0	26.3	2.8
14	水	○	チンジャオロースどん ワンタンスープ	豚肉・牛乳・とり肉	米・麦・米油・砂糖・片栗粉 ウェーブワンタン・ごま油	しょうが・にんにく・ねぎ・たけのこ ピーマン・はくさい・もやし・にら ほししいたけ・にんじん	616	19.3	25.3	2.5
15	木	○	7月おたんじょうび給食 てりやきチキンバーガー ジュリエンスープ アセロラゼリー	とり肉・牛乳・ベーコン・アガー	丸パン・砂糖 マヨネーズ (エッグフリー) 米油・バター・アセロラジュース	しょうが・キャベツ・セロリー にんじん・たまねぎ・パセリ	600	16.7	40.5	3.0
16	金	○	はくまい てっかみそ ちくぜんに やさいのしょうがあえ	牛乳・みそ・大豆 とり肉・さつま揚げ	米・米油・砂糖 こんにやく・里芋	にんじん・ごぼう・たけのこ ほししいたけ・さやいんげん きゅうり・しょうが・キャベツ	595	15.3	23.4	2.1
19	月	○	ガパオライス ベジマカロニスープ 食育の日	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	687	19.3	30.9	2.4
20	火	○	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	577	18.0	34.0	2.8

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。 ※給食回数14回

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	614	17.2	29.8	2.4	312	92	2.2	264	0.39	0.52	32	6.1
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