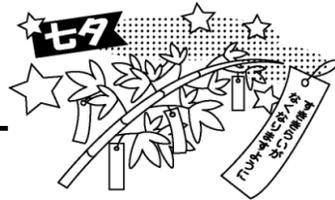


26年度



# 7月の献立表



日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー Kcal	たんぱく質g
				赤の仲間：血や肉になる	黄の仲間：熱や力のもとになる	緑の仲間：体の調子をととのえる		
1	火	○	キムチチャーハン ワンタンスープ ピーチゼリー	牛乳 豚肉 たまご パールアガー	精白米 三温糖 ワンタンの皮 上白糖 米サラダ油 ごま油	にんじん 青ピーマン にら にんにく 干しいたけ ねぎ はくさい しょうが もやし	652	20.7
2	水	○	アーモンドあげパン ニョッキのスープ ヤングコーンサラダ	牛乳 鶏肉 粉チーズ	コッペパン 上白糖 じゃがいも 強力粉 米白絞油 米サラダ油 ローストアーモンド(粉) オリーブ油	にんじん ダイストマト缶 にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ ヤングコーン	612	21
3	木	○	もろこしご飯 ホキのすだち風味焼き うずら豆の甘煮 冬瓜のかきたま汁 冷凍みかん	牛乳 ホキ うずら豆 鶏肉 豆腐	精白米 三温糖 かたくり粉 ごま バター	にんじん こまつな ホールコーン すだち とうがん たまねぎ くだもの	597	27
4	金	○	コーヒーパン なすチーズグラタン 粉ふき芋 野菜スープ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ピザチーズ	コーヒーパン 三温糖 薄力粉 じゃがいも 米サラダ油 バター	トマト缶 にんじん こまつな にんにく なす セロリ たまねぎ キャベツ ホールコーン	638	26.1
7	月	○	キラキラピラフ 鶏肉のマスタード焼き 天の川スープ お星様ゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 油揚げ 出しこぶ パールアガー	精白米 精麦 パン粉 そうめん 星の麩 バター 米サラダ油 星型ナタデココ	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン オクラ マッシュルーム 黄ピーマン 星型パイン	647	24.1
8	火	○	麦入りご飯 豚肉の生姜炒め ゴーヤチップ マロニースープ	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 精麦 かたくり粉 マロニー 米サラダ油 米白絞油 ごま油	にんじん にら たまねぎ しょうが ゴーヤ はくさい	658	19.3
9	水	○	ジャージャー麺 杏仁豆腐 蒸かしとうもろこし	牛乳 豚肉 みそ 粉寒天	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 上白糖 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり もやし	677	24.6
10	木	○	回鍋肉丼 中華風スープ くだもの(小玉すいか)	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 たまご カットわかめ	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 米サラダ油 ごま油	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ 干しいたけ たまねぎ ホールコーン くだもの	661	21.7
11	金	○	焼きカレーパン 夕焼けポテト 金時豆と若鶏のトマトスープ煮	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 赤いんげん豆	丸パン パン粉 薄力粉 じゃがいも 米サラダ油 バター	さやいんげん にんじん ダイストマト缶 しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	658	27
14	月	○	枝豆ご飯 ししゃものみりん焼き 鶏肉とカシューナッツ炒め かぼちゃの味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ししゃも カットわかめ	精白米 三温糖 かたくり粉 薄力粉 米サラダ油 カシューナッツ	青ピーマン にんじん かぼちゃ えだまめ たけのこ たまねぎ えのきたけ	624	29.1
15	火	○	麦入りご飯 ジャンボ揚げ餃子 ナムル 広東スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 精麦 薄力粉 ぎょうざの皮 じゃがいも かたくり粉 ごま油 米白絞油 米サラダ油	にら にんじん ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ ねぎ もやし 干しいたけ	624	20.6
16	水	○	パインパン まめまめキッシュ いんげんとコーンのソテー ABCスープ	牛乳 赤いんげん豆 レンズ豆 大豆 たまご ベーコン ピザチーズ 生クリーム 粉チーズ	パインパン じゃがいも ABCマカロニ 米サラダ油	さやいんげん にんじん グリンピース ホールコーン セロリ たまねぎ キャベツ	653	25.2
17	木	○	夏野菜カレー 福神漬 キャベツのおかか和え くだもの(プラム)	牛乳 豚肉 かつお節 ヨーグルト	精白米 精麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 米サラダ油 バター	にんじん かぼちゃ さやいんげん オクラ にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ くだもの	666	17.5
18	金	○	麦入りご飯 さんまの蒲焼き きゅうりとわかめの酢の物 豚汁 ★お楽しみデザート	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 みそ カットわかめ	精白米 精麦 薄力粉 かたくり粉 三温糖 上白糖 米白絞油 ごま 米サラダ油	にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	733	23.8

★食材の購入の都合により、献立を変更することがあります。