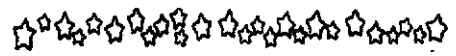


令和元年 7月献立表



実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量		
		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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1月	麻婆なす丼 中華スープ みかんゼリー	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 大豆 豆腐 米みそ カットわかめ 寒天	精白米 押し麦 サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉 じゃがいも	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ なす チンゲンサイ たけのこ水素 えのきたけ オレンジジュース みかん	890	15.0	24.9	3.7					
2火	黒砂糖パン ソーセージのスープ じゃがもの重ね焼き	飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ピザチーズ (パルメザン) ソーセージ	黒砂糖パン(丸60g) サラダ油 上白糖 じゃがいも バター 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト加工品 パセリ しょうが セロリー キャベツ エリンギ	864	13.7	39.6	4.0					
3水	麦ご飯 すまし汁 鱈の西京焼き じゃがいもきんぴら	飲用牛乳 (200ml) さわら さつまいも 鰯節 まこんぶ 鶏肉 豆腐 米みそ	精白米 押し麦 サラダ油 上白糖 飯こんにやく じゃがいも ごま ごま油	にんじん ごぼう さやいんげん とうがらし こまつな 根深ねぎ	766	18.8	23.3	3.2					
4木	中華丼 たまごスープ ナムル	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 むきえび いか 軟卵 カットわかめ	精白米 押し麦 サラダ油 ごま油 でん粉 ごま	しょうが 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ水素 にんじん たまねぎ ブラックマツペもやし こまつな	771	17.3	23.5	3.5					
5金	ちらし寿司 そうめん汁 ししゃものカレーあげ 野菜のごま和え ★七夕献立	飲用牛乳 (200ml) 凍り豆腐 油揚げ 鶏卵 ししゃも かまぼこ	精白米 押し麦 サラダ油 ごま 薄力粉 そうめん 筈	かんぴょう (乾) 干しいたけ (乾) にんじん さやいんげん キャベツ 緑豆もやし こまつな だいこん	887	14.7	33.2	3.5					
8月	中華風チャーシューおこわ 広東スープ 中華風卵焼き	飲用牛乳 (200ml) 焼き豚 えび 鶏肉 鶏卵 豚肉 豆腐	精白米 押し麦 サラダ油 もち米 ごま油 でん粉	乾しいたけ (乾) たけのこ水素 にんじん さやいんげん 根深ねぎ しょうが はくさい えのきたけ チンゲンサイ	783	18.3	26.7	4.2					
9火	スパゲティビーンズソース わかめサラダ カフェオレゼリー	飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ナチュラルチーズ (ノルメザン) カットわかめ 寒天	精白米 押し麦 サラダ油 上白糖 スパゲティ オリーブ油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト加工品 きゅうり 緑豆もやし キャベツ スイートコーン レモン汁	832	15.7	28.8	2.1					
10水	麦ご飯 味噌汁 あじフライ 野菜のからし和え	飲用牛乳 (200ml) まあじ 鶏卵 鰯節 油揚げ 米みそ	精白米 押し麦 サラダ油 上白糖 薄力粉 パン粉 (生) じゃがいも	ブラックマツペ もやし にんじん こまつな たまねぎ しめじ トマト加工品	774	18.0	22.8	3.2					
11木	ホットドッグ コーンシチュー 2年生職業体験	飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 ソーセージ (フランクフルト) 鶏肉 生クリーム ナチュラルチーズ (ノルメザン)	コッペパン ソフトタイプマーガリン じゃがいも 薄力粉 バター	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト加工品 スイートコーンクリーム スイートコーン	885	12.6	47.9	4.7					
12金	チンジャオロース丼 豆腐スープ 果物・すいか 2年生職業体験	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 豆腐 カットわかめ	精白米 押し麦 サラダ油 じゃがいも でん粉 ごま ごま油	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ水素 赤ピーマン 青ピーマン にんじん すいか	734	14.7	21.3	2.5					
15月	海の日												
16火	麦ご飯 けんちん汁 魚の味噌マヨネーズ焼き 昆布キャベツ	飲用牛乳 (200ml) 鮭またははき 米みそ 塩昆布 生揚げ	精白米 押し麦 サラダ油 上白糖 マヨネーズ ごま油 ごま こんにやく	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ 根深ねぎ	809	18.3	29.9	2.9					
17水	夏野菜カレー こんにやくサラダ※ 果物・冷凍みかん	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 レンズまめ	精白米 押し麦 サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 こんにやく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー グリンピース トマト トマト加工品 かぼちゃ 青ピーマン なす いんげん ブラックマツペもやし スイートコーン	890	11.8	24.1	3.1					
18木	あぶたま丼 石狩汁	飲用牛乳 (200ml) 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 ベにぎけ 米みそ 鰯節 まこんぶ	精白米 押し麦 サラダ油 こんにやく じゃがいも バター	たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが だいこん 根深ねぎ ごぼう	810	17.6	23.9	3.4					
19金	タコライス もずくスープ ゴーヤかき揚げ ○沖縄県土産料理：食育の日	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 大豆 鶏卵 鶏肉 豆腐 もずく	精白米 押し麦 サラダ油 じゃがいも 薄力粉 でん粉		829	13.1	24.8	2.6					

※ 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

～旬の食材～ トマト カボチャ きゅうり ピーマン ナス にがうり にんにく スイカ あじ



7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	822	15.6	28.4	3.3	373	127	3.1	322	0.50	0.62	38	5.8
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

7月7日 セタ

セタの行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。7月5日は、セタ献立として『そうめん汁』を出しました。またそうめんは、暑い夏にぴったりな食べ物ですね。旬の夏野菜や肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせて食べると栄養のバランスがよくなり、おすすめです。