

7月 献立表

平成 27 年

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	水	○	ハンバーガー ポテトサラダ ぶどうゼリー ミニトマト	牛乳 豚ひき肉 たまご パルアガー	丸パン パン粉(生) おおむぎ 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	にんじん ミニトマト しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり ぶどうジュース	828 27.8
2	木	○	はいがごはん 焼きシヤモ南蛮だれのりの佃煮 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 豚ひき肉 焼きのり ししゃも (豚骨)	はいが米 おおむぎ じゃがいも 砂糖 ぐず粉 でん粉 油	にんじん さやいんげん ねぎ しょうが 玉葱	820 31.8
3	金	○	ごぼうのドライカレー お豆のキッシュ トマトサラダ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン レンズ豆 大豆 たまご 生クリーム ピザチーズ (豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 砂糖 バター 油	ピーマン にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 ごぼう 干しぶどう	857 28.8
6	月	○	豚バラ高菜ごはん 粟米湯(スーミータン) アンニン豆腐	牛乳 豚ばら 大豆 鶏小間 たまご 粉寒天 (とりがら)	こめ 突こんにやく でん粉 砂糖 水あめ 油 ごま油	たかな漬 チンゲンツアイ しょうが とうもろこし缶 みかん缶 パイン缶 もも缶	832 24.9
7	火	○	夏らし 天の川汁 ひまわり団子 七夕ゼリー	油揚げ たまご 鶏肉 豆腐 豚ひき肉 (だし昆布・削り節)	こめ 砂糖 焼きふ星型 そうめん パン粉(生) 油 ごま油	にんじん さやいんげん 水菜 れんこん ねぎ 干し椎茸 しょうが とうもろこし缶 星型パイン缶 みかん缶	836 24.9
8	水	○	冷やしきつねうどん てんぷら(キス・カボチャ) キャベツの甘味噌かけ	牛乳 油揚げ きす開き たまご 米みそ (削り節)	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 ごま油 油	かぼちゃ こまつな きゅうり もやし キャベツ	810 31.2
9	木	○	夏野菜のカレー 海藻サラダ くだもの	牛乳 豚肉 ヨーグルト 海藻ミックス しらす干し (豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 油 バター いりごま	さやいんげん かぼちゃ にんじん にんにく しょうが 玉葱 なす きゅうり もやし キャベツ くだもの	831 23.4
10	金	○	はいがごはん 鯖の一夜干し 豆腐の旨煮	牛乳 さば文化干し 木綿豆腐	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油	にんじん こまつな にんにく ねぎ 玉葱 ぶなしめじ	840 33.8
13	月	○	黒コッペパン ラザニア トマトスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 ベーコン ピザチーズ (とりがら)	黒砂糖パン マカロニ 砂糖 小麦粉 じゃがいも でん粉 マーガリン 油	にんじん トマト ピーマン 玉葱 マッシュルーム にんにく しょうが ホールコーン缶	832 31.8
14	火	○	ジャンバラヤ パインゼリー 白インゲン豆と野菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 ウィンナー ベーコン いんげん豆 パルアガー (とりがら)	こめ おおむぎ じゃがいも 砂糖 バター 油	にんじん ピーマン 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム セロリー キャベツ パインジュース	806 24.2
15	水	○	ごまご飯 似鱈の南蛮漬け むらくも汁 ナムル	にぎす 鶏肉 豆腐 たまご (削り節・だし昆布)	こめ でん粉 砂糖 ぐず粉 いりごま 油 ごま油 すりごま	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 だいずもやし にんにく しょうが	825 39.3
16	木	○	豆わかご飯 じゃが芋と生揚げの煮物 野菜のごま和え くだもの	大豆 生揚げ 焼き込みわかめ (削り節)	こめ おおむぎ じゃがいも 砂糖 こんにやく 油 すりごま	にんじん さやいんげん 干し椎茸 玉葱 キャベツ もやし くだもの	801 28.0
17	金	○	かき揚げ丼 みそ汁	いか たまご 米みそ さくらえび (削り節)	こめ おおむぎ さつまいも 小麦粉 砂糖 こんにやく じゃがいも 油	にんじん さやいんげん 玉葱 ねぎ 大根 ごぼう	846 29.5

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミ ン				食物繊維	塩分相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	828	29.8	23.7	406	3.2	273	0.53	0.64	41	6.6	3.5
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0



7月6日(月)は試食会を予定しています。
 7月7日(火)は七夕です。
 七夕にちなんだ献立を実施する予定です。
 7月14・15・16日は小中連携登校日です。
 今回は豊玉第二小学校・豊玉東小学校の5年生が登校します。
 3日間の献立は3校で同じ献立を実施する予定です。

