



7月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	エネルギー たんぱく質
1	水	きなこ揚げパン 三種の野菜とツナのソテー ABCスープ	○	牛乳 きな粉 まぐろ缶 とり肉	にんじん キャベツ ほうれん草 にんにく たまねぎ えのきたけ 小松菜	ねじりパン 油 さとう 油 ジャガイモ マカロニ	822 26.8
2	木	ご飯 生揚げの辛味炒め さつま汁	○	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 とり肉 みそ	えのきたけ にんじん しょうが ねぎ ごぼう 大根 干しいたけ	米 油 さとう ごま油 でんぷん こんにゃく ジャガイモ	794 30.3
3	金	焼肉丼 じゃがいもの味噌汁	○	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	にんにく しょうが にんじん いら たけのこ たまねぎ もやし 大根 ねぎ	米 さとう 白ごま ごま油 でんぷん ジャガイモ	771 29.3
6	月	チンジャオロース丼 わかめと卵のスープ	○	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐 卵 わかめ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 赤ピーマン ピーマン 干しいたけ えのきたけ ねぎ	米 油 ジャガイモ さとう でんぷん	749 31.3
7	火	五目ずし ★七夕献立 子持ちししゃもの磯辺焼き そうめん汁	○	牛乳 とり肉 油揚げ 子持ちししゃも 青のり とり肉 かまぼこ	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん 大根 ねぎ	米 さとう そうめん	752 29.9
8	水	なすとトマトのガッティ ウインナーとキャベツのソテー	○	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 ウインナー	なす にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ キャベツ 小松菜 コーン	スパゲッティ 油 さとう オリーブ油	755 25.6
9	木	豚丼 かぼちゃのみそ汁	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	しょうが たまねぎ たけのこ さやいんげん 大根 かぼちゃ しめじ 干しいたけ 小松菜	米 さとう しらたき	753 29.5
10	金	高野豆腐の卵とじ丼 とうがんと汁	○	牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 卵 とり肉 油揚げ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース まいたけ しょうが とうがん 小松菜	米 油 こんにゃく さとう でんぷん	748 33.1
13	月	黒砂糖コッペパン 豆乳グラタン キャベツとベーコンのスープ	○	牛乳 とり肉 豆乳 クリーム チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ しょうが	黒砂糖パン マカロニ 油 バター 小麦粉 ジャガイモ	834 32.7
14	火	キムチチャーハン ゴーヤチャンプル もずくスープ	○	牛乳 豚肉 卵 厚揚げ かつお節 とり肉 豆腐 もずく	にんにく キムチ にんじん たまねぎ ピーマン ゴーヤ 干しいたけ もやし 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	米 油 さとう ごま油 でんぷん	776 27.5
15	水	ガーリックライス じゃがいもの スパイスソース和え コロコロ野菜ときのこのスープ	○	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆 とり肉 いんげん豆	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ しめじ 小松菜	米 オリーブ油 油 ジャガイモ 油 さとう	776 27.5
16	木	とうもろこしご飯 サケのみそマヨネーズ焼き けんちん汁	○	牛乳 鮭 みそ 厚揚げ	とうもろこし にんじん 大根 ねぎ	米 バター マヨネーズ(卵不使用) 油 こんにゃく ジャガイモ ごま油	806 24.8
17	金	麻婆なす豆腐丼 春雨スープ	○	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ 豚肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ なす キャベツ コーン チンゲンサイ	米 油 さとう ごま油 でんぷん 春雨	751 33.3
20	月	じゃこと小松菜のチャーハン 炒り豆腐 野菜とベーコンのスープ	○	牛乳 豚肉 なると ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 豆腐 ベーコン	ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ コーン しめじ	米 油 ごま油 さとう	751 26.4
21	火	ご飯 厚揚げの中巻旨煮 炒めナムル	○	牛乳 豚肉 厚揚げ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 大根 干しいたけ キャベツ チンゲンサイ もやし 小松菜 きくらげ	米 油 さとう でんぷん ごま油 白ごま	750 28.0
22	水	豆わかご飯 アジの竜田揚げ けんちん汁	○	牛乳 炊き込みわかめの素 大豆 あじ 厚揚げ	しょうが にんにく にんじん 大根 ねぎ	米 でんぷん 油 こんにゃく ジャガイモ ごま油	788 31.1
27	月	挽肉と夏野菜のそぼろ丼 じゃが芋と生揚げの味噌汁	○	牛乳 鶏ひき肉 大豆 高野豆腐 厚揚げ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ズッキーニ なす かぼちゃ 干しいたけ さやいんげん 小松菜	米 油 さとう 白ごま ジャガイモ	764 33.4
28	火	枝豆入りひじきご飯 鯖の照り焼き 沢煮焼	○	牛乳 鶏ひき肉 ひじき さば 豚肉	にんじん 枝豆 たけのこ 干しいたけ 大根 水菜	米 油 さとう	794 33.5
29	水	セサミトースト ポークビーンズ 4種の野菜ソテー	○	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー	たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ トマト缶 キャベツ ほうれん草 コーン	食パン マーガリン グラニュー糖 白すりごま 白ごま 油 ジャガイモ さとう	841 23.6
30	木	夏野菜カレー ベーコンと大根のソテー	○	牛乳 豚肉 レンズ豆 ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす 赤ピーマン さやいんげん	米 油 米粉 バター オリーブ油	748 30

・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。

今月の平均

エネルギー 779kcal たんぱく質 30.0g