



7月分献立表

日にち	曜日	スプーン	牛乳	献立		赤	黄	緑	栄養価	
				主食	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	水		○	ご飯	生揚げのみそ汁 鯖の塩焼き 蓮根の金平	豚肉 牛乳 鯖の塩焼き 生揚げ	米 ごま さとう 米油	にんじん こんにゃく だいこん たまねぎ こまつな れんこん	845	40.8
2	木		○	ソフト麺	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ 2個 ひじきとキャベツのサラダ	豚肉 竹輪 青のり ひじき 牛乳	麺 カレールウ でん粉 米油 天ぷら粉	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ えのきたけ	862	34.6
3	金		○	ご飯	中華五目スープ 棒餃子 2個 小松菜と焼き豚の炒め物	いか 豚肉 うすら卵 絹揚げ 焼き豚 かつお節 牛乳	米 ごま油 米油	たけのこ にんじん しいたけ はくさい こまつな メンマ 棒餃子	842	31.8
6★	月		●	ゆかりご飯	お祝いなると入りなら玉汁 花型豆腐ハンバーグ 磯香和え	花型豆腐ハンバーグ のり 牛乳 鶏肉 卵 なると	米 米油	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり えのきたけ ゆかり なら	811	32.4
7	火	🍴	○	麦ご飯 (皿)	五目あんかけ丼 さつま揚げ カクテルゼリー入り フルーツミックス	牛乳 豚肉 えび いか なると さつま揚げ	米 麦 さとう 米油 ごま油 でん粉 カクテルゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ しょうが みかん バインアップル おうとう オレンジジュース	827	33.7
8	水		●	ご飯	ワンタンスープ 鶏肉の唐揚げ 2個 もやしの中華サラダ 小魚ふりかけ	豚肉 なると 鶏肉 牛乳	米 ワンタン 米油 ごま油 小麦粉 でん粉 ふりかけ	キャベツ にんじん なら しいたけ もやし だいずもやし きゅうり	848	33.7
9	木		●	ご飯	みそけんちん汁 鯖のオレンジ煮 のらぼう菜入り煮びたし	鯖のオレンジ煮 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐	米 さとう 里芋 米油	のらぼう菜 はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	810	35.4
10	金	🍴	○	コッパン	クラムチャウダー 野菜入り肉団子 2個 キャベツとアスパラのサラダ	あさり ベーコン 生クリーム 牛乳 野菜入り肉団子	パン じゃがいも バター 米油 ポターージュベース	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ アスパラガス とうもろこし	837	32.9
13	月		○	ご飯	もやしの中華スープ 白身魚の韓国風ソース 絹揚げの中華みそ炒め	わかめ 鶏肉 絹揚げ 牛乳 白身魚フリッター	米 ごま油 さとう でん粉 ごま 米油	ねぎ もやし にんにく こねぎ キャベツ にんじん ピーマン しょうが だいずもやし	844	27.1
14	火	🍴	○	バターライス (皿)	ポトフ ささみチーズフライ スパゲッティサラダ	豚肉 ささみチーズフライ 牛乳	米 バター さとう 米油 スパゲッティ マヨネーズ	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ かぶ かぶのは きゅうり とうもろこし	827	31.3
15	水	🍴	○	麦ご飯 (皿)	チキンカレー トマトオムレツ コロコロサラダ 型抜きチーズ	鶏肉 脱脂粉乳 鶏レバー チーズ トマトオムレツ 牛乳	米 麦 じゃがいも カレールウ 米油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん きゅうり	861	32.0
16	木		●	地粉うどん	おかめうどん 枝豆フリッター 2個 豚肉ともやしの炒め物	かつお節 牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉	麺 焼きふ さとう でん粉 米油	にんじん しいたけ ねぎ こまつな もやし ほうれんそう 枝豆フリッター	829	35.7
17	金	🍴	●	ご飯	春雨スープ 餃子 2個 エビチリ	豚肉 えび いか 牛乳	米 春雨 でん粉 米油 ごま油 さとう	もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ ねぎ しょうが にんにく トマト 餃子	851	37.9
19日は食育の日										
20	月	🍴	●	ご飯	かぼちゃのみそ汁 鱈のおかか煮 干草炒め ヨーグルト	炒り卵 ヨーグルト かまぼこ 牛乳 鱈のおかか煮	米 米油	かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	793	36.9
21	火	🍴	●	チャーハン (皿)	中華風わかめスープ かにしゅうまい 2個 チンジャオロースー	焼き豚 なると 炒り卵 鶏肉 わかめ 豚肉 かにしゅうまい 牛乳	米 ごま油 米油 ごま さとう でん粉	ねぎ もやし だいずもやし ピーマン あかピーマン たけのこ しいたけ	852	38.9
22	水		●	ご飯	あおさのみそ汁 かつお醤油漬けフライ 切干大根のソース炒め	あおさ 油揚げ 豆腐 かつお醤油漬けフライ 豚肉 かつお節 牛乳	米 じゃがいも 米油	だいこん えのきたけ ねぎ 切干大根 もやし にんじん	847	35.0
27	月	🍴	○	こどもパン 米粉パン (2年生のみ)	人参のポターージュ ハンバーグケチャップソース キャベツのイタリアンサラダ	牛乳 生クリーム ハンバーグ	パン 米油 さとう ポターージュベース	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	827	28.0
28	火	🍴	●	ご飯	若竹汁 鯖の西京焼き 和風和え 牛乳プリン	わかめ 豆腐 なると 鯖の西京漬け 牛乳プリン 牛乳	米 米油	たけのこ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん	792	39.2
29★	水		●	ご飯	魚そうめん汁 豚肉の生姜焼き キャベツと絹揚げのみそ炒め	魚そうめん わかめ 豚肉 絹揚げ 牛乳	米 米油 でん粉 さとう	ねぎ にんじん えのきたけ しょうが キャベツ たまねぎ	851	36.7
30	木		●	中華麺	長崎ちゃんぽん 野菜春巻 枝豆サラダ	豚肉 えび いか なると 牛乳	麺 ごま ごま油 米油	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ さやえんどう しいたけ しょうが えだまめ キャベツ もやし 野菜春巻	853	38.0

※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※ (★)印の日に、放送用資料があります。

※ 「スプーン」は、🍴の印のついた日に持ってきましょう。

※ (●)印の日の牛乳は、250mlです。



平均	838	33.8
----	-----	------