

## 7月給食献立予定表

日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	火	冷やし中華風(そうめん) オクラスープ 果物	そうめん 油	卵 鶏肉	きゅうり もやし 人参 オクラ えのき 南瓜	462	16
2	水	ご飯 テーズミートじゃが 小松菜のサラダ 豆乳汁	米 じゃが芋 砂糖 油 コーン缶	豚肉 チーズ ツナ缶 豆乳 豆腐 みそ	玉葱 トマトピーマン 小松菜 きゅうり	478	16.3
3	木	ご飯 焼き魚のみぞれ煮 酢みそ和え みそ汁	米 油 砂糖 ごま	さば 竹輪 みそ 厚揚げ わかめ	大根 キャベツ 人参 玉葱	518	17.1
4	金	わかめご飯 星型ハンバーグ 果物 セブソーめんスープ	米 そうめん	鶏肉 豚肉 かまぼこ 卵	人参 オクラ キャベツ	513	17.2
5	土						
6	日						
7	月	ご飯 麻婆豆腐 卵スープ 果物	米 でんぶん 砂糖 ごま油 じゃが芋油	豆腐 豚肉 みそ 卵 わかめ	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが	479	15
8	火	お弁当の日					
9	水	ご飯 ハヤシチュー ポテトサラダ オレンジ	米 じゃが芋 砂糖 油 コーン缶 マヨネーズ	牛肉 しらす干し チーズ	玉葱 人参 トマト きゅうり キャベツ	498	14.6
10	木	バターロール 鶏のから揚げ 南瓜のポタージュ 果物 年中 ビザトースト	パン マーガリン マヨネーズ パン粉	ホキ スキムミルク ベーコン チーズ	きゅうり かぼちゃ 玉葱ピーマン トマト	504	15
11	金	ご飯 豆腐とツナ焼き キャロットサラダ ミネストローネ	米 コーン缶 ごま油 マヨネーズ マカロニ	卵 豆腐 ツナ缶 ハム	玉葱 人参 しめじ ねぎ	507	15.3
12	土						
13	日						
14	月						
15	火	おかかご飯 きつねうどん 切り干し大根の酢もの 果物	うどん 砂糖 ごま油 ごま	かつお節 油揚げ 牛肉 わかめ	人参 切り干し大根 ねぎ きゅうり	514	16.3
16	水	ご飯 雑菜 中華スープ 果物	米 油 春雨 砂糖 ごま油 でんぶん	豚肉 卵	しょうが キャベツ もやし 人参 しめじ	470	14.3
17	木	ご飯 魚のパン粉焼き 甘酢和え 豆乳スープ	米 パン粉 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	メルルーサ ベーコン	キャベツ きゅうり 玉葱 人参 しめじ	453	16.6
18	金	パン 鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ コーンスープ 一口ゼリー	パン マーメレード マヨネーズ じゃが芋 油	鶏肉 ベーコン	玉葱 きゅうり 人参	506	16.7
19	土						
20	日						
21	月						
22	火						
23	水						
24	木						
25	金						
26	土						
27	日						
28	月						
29	火						
30	水						
31	木						

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があります。スプーンの必要日はマークを付けています。お忘れなく

## 7月給食献立予定表



日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	火						
2	水						
3	木						
4	金						
5	土						
6	日						
7	月						
8	火						
9	水						
10	木						
11	金						
12	土						
13	日						
14	月	ご飯 豆腐とひき肉のみそ煮 拌三糸 果物	米 油 砂糖 春雨 でんぶん ごま油	豆腐 豚肉 みそ 卵 ハム	人参 玉葱 きゅうり ねぎ	483	14.3
15	火						
16	水						
17	木						
18	金						
19	土						
20	日						
21	月						
22	火	ご飯 トマトカレー しろうりのサラダ 果物	米 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ツナ缶	玉葱 人参 しょうが 切り干し大根	484	13.8
23	水	ご飯 魚のみそ煮 磯和え はんぺん汁	米 砂糖 ごま	さば みそ かまぼこのり はんぺん	しょうが キャベツ きゅうり 小松菜	488	16.1
24	木	ご飯 ポークビーンズ ごまサラダ 果物	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま油	大豆 豚肉 ベーコン ハム	玉葱 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	457	15.5
25	金	ご飯 厚揚げと豚肉の煮物 じゃこ和え みそ汁	米 油 じゃが芋 砂糖	厚揚げ 豚肉 油揚げ しらす干し	いんげん 玉葱 人参 チンゲン菜 もやし	565	15.9
26	土						
27	日						
28	月	ご飯 キーマカレー はりはり漬け 果物	米 じゃが芋 油 砂糖	豚肉 牛肉 牛乳 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 にんにく 切り干し大根	489	13.7
29	火	ご飯魚のチリソースかけ キャベツの酢の物 かきたま汁	米 でんぶん 砂糖 ごま油	ホキ わかめ 卵	ねぎ キャベツ 玉葱 人参 チンゲン菜	465	18.2
30	水	ご飯 なすの柳川風煮 即席漬け みそ汁	米 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 ごま	豚肉 荒野豆腐 卵 わかめ みそ	ごぼう 人参 なす キャベツ いんげん	480	15.6
31	木	ご飯 スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ みそ汁	米 じゃが芋 砂糖 コーン缶 マヨネーズ	卵 ベーコン チーズ ツナ缶 わかめみそ	人参 ピーマン ごぼう 小松菜	510	16