

7月予定献立表

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱ゆ力になる)		エネルギー たんぱく質	日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱ゆ力になる)		エネルギー たんぱく質				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1月	たこめし <small>はんげしょう 半夏生</small>	○	油揚げ たこ		にんじん	ごぼう	精白米		832kcal	10水	夏野菜のトマトスパゲッティ	○	ベーコン 豚肩小間肉 レンズまめ		赤ピーマン にんじん ホールトマト缶	セロリー にんにく しょうが なす スクッキー 眞ビーマン 玉葱 マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 砂糖	米サラダ油	828kcal				
	白身魚と大豆の揚げ煮		しいら 大豆		にんじん さやいんげん	しょうが	でんぷん じゃがいも 砂糖	米白絞油							にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン 玉葱	砂糖	米サラダ油 ごま油					
	みそ汁		白みそ	生わかめ		だいこん 玉葱 ぶなしめじ 長ねぎ											すいかの予定					29.8g	
2火	カレーライス	○	豚肩小間肉	粉チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉葱	精白米 じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	834kcal	11木	ご飯	○						精白米		730kcal			
	マヨネーズドレッシングサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油 マヨネーズ						ほっけ開き									
	とうもろこしの塩ゆで					とうもろこし									豚ひき肉 白みそ	にんじん にら	だいこん にんにく しょうが	緑豆はるさめ 砂糖	米サラダ油 ごま油			24.5g	
			東京都産のとうもろこしです																				
3水	ココアトースト	○		生クリーム			食パン 砂糖	有塩バター	704kcal	12金	焼き鳥丼	○	鶏もも角切り肉			しょうが 長ねぎ 干し椎茸	精白米 砂糖 でんぷん	米サラダ油		779kcal			
	夏野菜のトマト煮		豚肩角切り肉		にんじん トマト さやいんげん	なす にんにく しょうが 玉葱	砂糖 じゃがいも	米サラダ油						ごま入り煮びたし		こまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖	白ごま				
	バジルドレサラダ				にんじん	さやいんげん ホールコーン ライム にんにく レモン汁 バジ	砂糖	オリーブ油						すまし汁		豆腐	生わかめ		えのきたけ 玉葱				30.5g
			東京都産の生バジルを使います																				
4木	わかめご飯	○		炊き込みわかめ			精白米	白ごま	702kcal	16火	ジャージャー麺	○	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ		にんじん	きゅうり もやし しょうが 長ねぎ 玉葱	中華めん 三温糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油		792kcal			
	メヒカリの唐揚げ		メヒカリ			しょうが にんにく	でんぷん	米白絞油						スティックサラダ		にんじん	きゅうり だいこん 玉葱		米サラダ油				
	おろし煮びたし				にんじん チンゲンツァイ	えのきたけ だいこん キャベツ								フルーツポンチ			みかん缶 白桃缶 レモン	砂糖				32.2g	
	雷汁		豆腐 白みそ 赤みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	こんにやく	米サラダ油															
5金	ちらし寿司	○	鶏ひき肉 油揚げ	きざみのり	にんじん さやえんどう	かんぴょう 干し椎茸	精白米 砂糖 三温糖		711kcal	17水	ご飯	○					精白米		844kcal				
	炒り鶏		鶏もも小間肉		にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう ゆでだけのこと	こんにやく じゃがいも 砂糖	米サラダ油						アジフライ				小麦粉 パン粉		米白絞油			
	そうめん汁			生わかめ		長ねぎ えのきたけ	そうめん 麩							えのき入り煮びたし		にんじん こまつな	えのきたけ キャベツ				33.2g		
	青空ゼリー		粉寒天 乳酸菌飲料					砂糖						かきたま汁		卵	生わかめ	チンゲンツァイ		玉葱	でんぷん		
8月	メキシカンピラフ	○	ベーコン		赤ピーマン ピーマン トマトピューレ	玉葱 ホールコーン	精白米	米サラダ油	784kcal	18木	黒砂糖パン	○					黒砂糖パン		842kcal				
	すごもり卵		ベーコン レンズまめ 卵	ピザ用チーズ	トマトピューレ 乾燥パセリ	玉葱		米サラダ油						なすのミートグラタン		豚ひき肉 レンズまめ	調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	ホールトマト缶 乾燥パセリ		にんにく 玉葱 なす	砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉	米サラダ油 有塩バター	
	野菜スープ		鶏もも小間肉		にんじん こまつな	ぶなしめじ キャベツ								麦っこスープ		ベーコン		にんじん こまつな		キャベツ 玉葱 ぶなしめじ	押麦		30.3g
	果物						ハウスみかんの予定							果物						冷凍みかんの予定			
9火	七穀ご飯	○					精白米 十種ブレンド		760kcal	9火	チキンごぼう	○	鶏もも角切り肉			ごぼう えだまめ	でんぷん 砂糖	米白絞油		29.1g			
	生姜醤油和え				にんじん こまつな	もやし しょうが																	
	中華風たまごスープ		豆腐 卵		にんじん	干し椎茸 長ねぎ ぶなしめじ	でんぷん																

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。
 ☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。
 ☆くだもの以外はすべて加熱してあります。
 ☆裏面が給食だよりになっています。