

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 | |
|----|---------------------------------------|----|------------------|---------|--------------------------|--|-------------------|----------------|----------------|-------|
| | | | 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 | |
| | 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 | | |
| | みそ汁 | | 白みそ | 生わかめ | | だいこん 玉葱 ぶなしめじ 長ねぎ | | | | 37.7g |
| | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | 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 | | |
| | とうもろこしの塩ゆで | | | | | とうもろこし | | | | 27.1g |
| | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | 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 | | |
| | バジルドレサラダ | | | | にんじん | さゆりかきん じゃがいも 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 | | 26.0g |
| | | | | | | | | | | |
| 4木 | わかめご飯 | ○ | | 炊き込みわかめ | | | 精白米 | 白ごま | 702kcal | |
| | 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 | | |
| | 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 | | | | 24.6g |
| | 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 | |
| | 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 | | |
| | そうめん汁 | | | 生わかめ | | 長ねぎ えのきたけ | そうめん 麩 | | | 25.5g |
| | 青空ゼリー | | 粉寒天 乳酸菌飲料 | | | | 砂糖 | | | |
| 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 | |
| | 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 | | |
| | 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 | | | | 29.1g |
| | 果物 | | | | | ハウスみかんの予定 | | | | |
| 9火 | 七穀ご飯 | ○ | | | | | 精白米 十種ブレンド | | 760kcal | |
| | 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 | | |
| | 生姜醤油和え | | | | にんじん こまつな | もやし しょうが | | | | 29.1g |
| | 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 | | | |

| 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 | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 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 眞ピーマン 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 | | |
| | コーンサラダ | | | | 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 | | | |
| | 果物 | | | | | すいかの予定 | | | | 29.8g | |
| | | | | | | | | | | | |
| 11木 | ご飯 | ○ | | | | | | 精白米 | 730kcal | | |
| | ほっけ焼き | | | | ほっけ開き | | | | | | |
| | 大根と春雨の炒め物 | | | | 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 |
| | みそ汁 | | 白みそ | 生わかめ | | 玉葱 長ねぎ | じゃがいも | | | | |
| 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 | | |
| | 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 | |
| | すまし汁 | | 豆腐 | 生わかめ | | えのきたけ 玉葱 | | | | 30.5g | |
| | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | 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 | | | |
| | フルーツポンチ | | | | | みかん缶 白桃缶 レモン | 砂糖 | | 32.2g | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 17水 | ご飯 | ○ | | | | | | 精白米 | 844kcal | | |
| | アジフライ | | | | まあじ開き | | | 小麦粉 パン粉 | | 米白絞油 | |
| | 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 | |
| | かきたま汁 | | 卵 | 生わかめ | チンゲンツァイ | 玉葱 | でんぷん | | | | |
| 18木 | 黒砂糖パン | ○ | | | | | | 黒砂糖パン | 842kcal | | |
| | 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 | | | |
| | 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 | | | | | 冷凍みかんの予定 | | | | | |

☆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。