



7月の献立



日	献立名	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(熱や力になる)		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1木	わかめごはん		炊き込みわかめ			精白米		846
	揚げサバのみぞれ和え	さば			しょうが 大根	小麦粉, でんぷん 砂糖	油	
	辛子煮浸し			にんじん ほうれん草	もやし			
	みそ汁/牛乳	油揚げ 赤みそ, 白みそ	牛乳	こまつな	長葱	じゃがいも		
2金	きな粉トースト	きな粉				黒砂糖食パン 砂糖	バター	788
	チリコンカン	豚ひき肉 大豆 いんげん豆		にんじん, ピーマン ホールトマト トマトピューレ	セロリ, にんにく 玉葱, コーン マッシュルーム	じゃがいも	油	
	グリーンサラダ			こまつな	キャベツ, コーン きゅうり	砂糖	ごま油	
	牛乳		牛乳					
3土	麻婆茄子丼	豚ひき肉 豆腐, 赤みそ テンメンジャン		にんじん にら	しょうが, にんにく 長葱, たけのこ しいたけ, なす	精白米, 精麦 砂糖, でんぷん	油, ごま油	860
	青菜と春雨のスープ	鶏肉		にんじん	しょうが, えのき 長葱, 江戸菜	はるさめ	油, ごま油	
	杏仁ゼリー		粉寒天 牛乳		みかん缶	砂糖		
	牛乳		牛乳					
6火	カレーピラフ	鶏肉		にんじん	コーン, 玉葱 マッシュルーム グリーンピース	精白米	油	795
	大豆と小魚と芋の炒り煮	大豆	かえり煮干し			さつまいも でんぷん, 砂糖	油 ごま	
	ひき肉とワンタンのスープ	豚ひき肉		にんじん こまつな	しょうが, 白菜 もやし, 長葱	ワンタンの皮	油 ごま油	
	牛乳		牛乳					
7水	五目寿司/牛乳	鶏ひき肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ	精白米, 砂糖	ごま	760
	さわらのねぎ味噌焼き	さわら 白みそ			長葱	砂糖	ごま油 油	
	野菜のピリ辛和え	★七タメニュー★		こまつな	きゅうり, にんにく 大豆, もやし	砂糖	ごま油	
	七タかきたま汁	鶏肉, たまご	わかめ	にんじん		そうめん, でんぷん		
8木	みそつけ麺	豚肉 赤みそ, 豆みそ		にんじん にら	にんにく, しょうが コーン, 長葱, もやし	中華めん	油, ごま油 すりごま	757
	ゴマドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ, きゅうり コーン	砂糖	油, すりごま ねりごま	
	カップヨーグルト		ヨーグルト					
	牛乳		牛乳					
9金	ねぎ塩豚丼	豚肉		にら	長ねぎ, にんにく もやし, 玉葱	精白米, 精麦 でんぷん	ごま油 油, ごま	778
	豆腐とわかめのスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	長ねぎ えのき			
	果物(メロン)				メロン			
	牛乳		牛乳					

日	献立名	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(熱や力になる)		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
12月	ドライカレーサンド	豚ひき肉 大豆	チーズ	にんじん	にんにく, しょうが 玉葱	コッパン 小麦粉	油	804
	ポトフ	ベーコン 豚肉		にんじん	玉葱, キャベツ エリンギ	じゃがいも	油	
	黄桃のヨーグルトがけ		ヨーグルト		もも缶			
	牛乳		牛乳					
13火	とうもろこしごはん				とうもろこし	精白米		726
	鮭の塩こうじ焼き	鮭				塩こうじ		
	野菜炒め	豚肉		にんじん こまつな	玉葱 キャベツ, エリンギ		油	
	けんちん汁/牛乳	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう 大根, 長葱	じゃがいも こんにゃく	ごま油	
14水	ナポリタン	豚肉		にんじん ピーマン ホールトマト	玉葱, マッシュルーム にんにく, しょうが	スパゲティ	油	761
	かぼちゃのチーズ焼き	ベーコン	チーズ	かぼちゃ パセリ	玉葱		油	
	フレンチサラダ			にんじん こまつな 赤ピーマン	キャベツ, きゅうり 玉葱	砂糖	油	
	牛乳		牛乳					
15木	豚キムチ丼	豚肉 コチュジャン		にら	にんにく, しょうが 長葱, 玉葱 白菜, キムチ	精白米, 精麦 砂糖, でんぷん	ごま油	809
	たまごスープ	たまご 豆腐		にんじん ほうれん草	しいたけ たけのこ	でんぷん		
	果物(パイナップル)				パイナップル			
	牛乳		牛乳					
16金	ごはん/牛乳		牛乳			精白米		アジフライ 827 / チキンカツ 894
	アジフライ またはチキンカツ	アジ 鶏肉	★セレクト給食★			小麦粉 パン粉	油	
	おかか煮浸し	おかか		こまつな	もやし えのき			
	根菜のごま汁	豚肉, 油揚げ 赤みそ, 白みそ		にんじん	大根, ごぼう 長葱		油 すりごま	
19月	夏野菜カレー	豚肉		かぼちゃ, にんじん トマトピューレ	にんにく, しょうが なす, 玉葱	精白米, 精麦 小麦粉	油, バター	880
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり, キャベツ もやし, 玉葱	砂糖	ごま	
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん			
	牛乳		牛乳					

※献立は都合により変更することもありますので、ご了承ください。