



# 7月 予定献立表



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価	
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(月)	げんまいごはん		こめ もろこめ		613	18.1
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき	たまねぎ にんじん グリンピース		
	かぶときゅうりのピリからあえ			かぶ きゅうり にんにく		
	れいとうみかん			みかん		
2(火)	セルフチーズハンバーガー	ハンバーグ チーズ	パン		770	31.9
	みどりのとうにゅうポタージュ	ハム とうにゅう	しろはなまめ とうにゅうバター とうにゅうクリーム	ほうれんそう たまねぎ		
	ポテトとピーツのサラダ		じゃがいも マヨネーズ	ピーツ たまねぎ コーン		
		ぎゅうにゅう				
3(水)	じゅうしい	チャーシュー こんぶ さつまあげ	こめ	ほししいたけ にら にんじん	644	31.4
	マグロのこくとうカリンあげ	まぐろ	でんぷん あぶら			
	もずくスープ	ぶたにく もずく	ごま	にんじん だいこん ながねぎ コーン		
		ぎゅうにゅう				
4(木)	むぎごはん		こめ むぎ		624	17.8
	だいすといものかわりあげ	だいす	こむぎこ あぶら ごま			
	こしきたくあんあえ		ごま	こまつな もやし にんじん だいこん たくあん		
	オレンジ			オレンジ		
5(金)	ただのこごはん	とりにく あぶらあげ	こめ	ただのこ にんじん	636	25.1
	ささかまのおかかマヨやき	ささかま かつおぶし あおのり	マヨネーズ			
	たなはたじる	とうふ かまぼこ		とうがん だいこん にんじん オクラ		
	おほしさませりー		ゼリー ナタデココ			
8(月)	いわつきごはん		こめ	↓セロリ にんにく しょうが トマト↓	720	24
	なつやさいかレー	とりにく スkimミルク	じゃがいも こめこ とうにゅうバター こむぎこ	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ビーマン りんご		
	わかめサラダ	わかめ	ごま	きゅうり コーン キャベツ		
		ぎゅうにゅう				
9(火)	とうもろこしごはん		こめ	にんじん コーン ↓にんにく しょうが ながねぎ↓	712	28.8
	マーボーなす	とうふ ぶたにく		たまねぎ なす にんじん たけのこ ほししいたけ		
	ゆでとうもろこし			コーン		
	ミニトマト			トマト		
10(水)	たまごとうどん	たまご とりにく わかめ こんぶ	うどん	にんじん ながねぎ しめじ	636	24.4
	げんこつあげ		でんぷん あぶら	えだまめ		
	ひじきのピリからあえ	ひじき ツナ		にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ		
		ぎゅうにゅう				
11(木)	バターライス		こめ むぎ とうにゅうバター		692	25.3
	フェジョアーダ	だいす ぶたにく ウインナー	しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ		
	フレンチサラダ			きゅうり パイン キャベツ		
	こめこクッキー	きなこ とうにゅう	こめこ			
12(金)	おしむぎごはん		こめ むぎ		635	23.1
	いわしのかばやき	いわし	でんぷん あぶら			
	かきたまじる	たまご	さといも	たまねぎ にんじん ほうれんそう		
	きのこのびたし	あぶらあげ		こまつな にんじん しめじ		
16(火)	クリームスパゲッティ	とりにく ツナ いか あさり チーズ きゅうにゅう	スパゲッティ こむぎこ バター	たまねぎ パセリ	656	28.1
	じゃがいもとなつやさいのバターやき		じゃがいも ごま とうにゅうバター	ズッキーニ にんじん コーン		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	ごま	だいこん きゅうり あかビーマン コーン		
		ぎゅうにゅう				
17(水)	いわつきごはん		こめ		728	27.1
	ソイどんのぐ	だいす ぶたにく ベーコン		ビーマン		
	とうふナゲット	とうふ とりにく	やまといも	ながねぎ しょうが		
	フルーツポンチ		こんにゃく	パイン みかん もも		
	ぎゅうにゅう					

- ・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
- ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↓や↑のマークで示します。
- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。



ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー人参は5日の七夕汁に入っています  
お星さまのパワーで1クラスに1個入っていますよ!