

7月 献立表

令和5年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく g
3	月	わかめご飯 牛乳 魚とじゃがいもの揚げ煮 豆腐ときのこのスープ 新メニュー	炊き込みわかめ 牛乳 もろか 大豆 鶏肉 豆腐	米 麦 ごま でん粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ しめじ 干し椎茸 小松菜	621	26.1
4	火	セルフフィッシュサンド 牛乳 リヨネーズポテト パンプキンポタージュ	メルルーサ 牛乳 ベーコン	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 バター	キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ しょうが かぼちゃ	602	25.0
5	水	キムたくご飯 牛乳 中華風たまご焼き わんたんスープ 【絵本献立・ぞうのたまごのたまごやき】 新メニュー	豚肉 牛乳 たまご 鶏肉	米 麦 ごま でん粉 油 砂糖	キムチ漬け ねぎ たくあん 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ たら しょうが もやし 小松菜 しなちく	605	25.2
6	木	スパゲッティミートソース 牛乳 パリパリサラダ 桃のチーズケーキ 新メニュー	鶏肉 大豆 粉チーズ 牛乳 たまご クリームチーズ ヨーグルト	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ なす トマト マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ 黄桃	758	27.8
7	金	セタずし 牛乳 とりのからあげ セタ汁 スイカ 新メニュー	鶏肉 油揚げ 牛乳 かまぼこ	米 砂糖 ごま でん粉 小麦粉 油 そうめん	たけのこ 干し椎茸 かんぴょう にんじん さやいんげん しょうが にんにく えのきたけ 小松菜 スイカ	684	28.8
10	月	きのこご飯 牛乳 豆腐ボールの甘酢あん めかたま汁	油揚げ 鶏肉 牛乳 ひじき たら 豆腐 たまご めかぶ わかめ	米 麦 ごま 油 でん粉 砂糖	しめじ えのきたけ さやいんげん にんじん 干し椎茸 玉ねぎ 小松菜	569	24.8
11	火	夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ 白玉入りフルーツポンチ	鶏肉 牛乳 海藻	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 白玉粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ なす ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり みかん パイン	716	18.7
12	水	白いんげん豆のトースト 牛乳 フイヤース 大豆とハムのサラダ ぶどうゼリー 【絵本献立・ルルとララのきらきらゼリー】 新メニュー	ハム いんげん豆 牛乳 えび いか あさり たら 鶏肉 大豆 粉寒天	パン 小麦粉 油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ パセリ キャベツ にんじん セロリ トマト にんにく しょうが きゅうり ぶどうジュース	539	29.4
13	木	麦ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 韓国風肉じゃが ゆでとうもろこし	牛乳 ししゃも 青のり 鶏肉 ちくわ	米 麦 小麦粉 油 じゃがいも ごま 砂糖	玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく グリーンピース とうもろこし	666	27.6
14	金	麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 バンバンジーサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 麦 油 でん粉 ごま 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ はくさい たら キャベツ きゅうり もやし ねぎ 冷凍みかん	654	31.7
18	火	レモンジンジャーフランス 牛乳 トマトシチュー 揚げごぼうのサラダ 新メニュー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	パン バター 砂糖 はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉	レモン しょうが にんじん 玉ねぎ グリーンピース ごぼう もやし きゅうり キャベツ とうもろこし	617	23.2
19	水	混ぜ込みビビンバ 牛乳 わかめスープ 大豆と小魚の揚げ煮 みかん入り杏仁豆腐 新メニュー	鶏肉 牛乳 わかめ 大豆 煮干し 粉寒天	米 麦 油 砂糖 ごま でん粉	にんにく しょうが にんじん たけのこ ぜんまい もやし 小松菜 玉ねぎ みかん	668	31.0

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※感染症予防のため、給食当番にマスクの準備と着用をお願いしています。