



7月 詳細献立表



令和4年7月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質
1 金	ごはん	○		米,麦		767 kcal
	アジの南蛮漬け		鰯	でん粉,油,砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ	33.6 g
	磯香和え		のり		にんじん,小松菜,もやし,きゅうり	22.2 g
	みそ汁		油揚げ,みそ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,万能ねぎ	
4 月	丸パン	○		丸パン		801 kcal
	きのこ入りオムレツ		豚肉,鶏卵	油,砂糖	たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ,小松菜	35.4 g
	クリームシチュー		鶏肉,牛乳,粉チーズ,生クリーム	油,バター,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ,しょうが,小松菜	34.9 g
5 火	焼きとうもろこしごはん	○		米,麦	ホールコーン	759 kcal
	魚の甘みそ焼き		鯖,みそ		しょうが	34.8 g
	糸寒天サラダ			油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,寒天,たまねぎ	21.5 g
	夏野菜の豚汁		豚肉,みそ,みそ	油,こんにゃく,じゃがいも,油	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,なす, さやいんげん	
6 水	五目あんかけ丼	○	みそ,豚肉,高野豆腐(きざみ)	米,麦,油,砂糖,ねりごま,ごま,でん粉,ごま,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,もやし, にんじん,小松菜	790 kcal
	レタスと卵のスープ		鶏肉,鶏卵	でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,レタス	28.7 g
	サイダーゼリー		粉寒天	砂糖	パイン(缶)	23.6 g
7 木	ちらしずし	○	高野豆腐(きざみ),油揚げ,鶏卵	米,麦,砂糖,油	にんじん,干し椎茸,かんぴょう	771 kcal
	ちくわとししゃもの磯辺揚げ		焼き竹輪,ししゃも,青のり	小麦粉,でん粉,油		33.6 g
	七夕汁			苡仁,そうめん	にんじん,たまねぎ,大根,小松菜	23.7 g
8 金	枝豆とじゃこのチャーハン	○	ちりめんじゃこ,鶏卵	米,麦,油,ごま	にんじん,たまねぎ,ねぎ,むき枝豆	777 kcal
	パリパリポテトのサラダ			じゃがいも,油,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	28.3 g
	わかめスープ		鶏肉,豆腐,わかめ		しょうが,にんじん,もやし	26.3 g
1 1 月	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米,麦,ごま		812 kcal
	高野豆腐の揚げ煮		高野豆腐,鶏肉	でん粉,油,油,じゃがいも,つきこんにゃく,砂糖	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	28.0 g
	野菜のごましょうゆ和え			ごま,砂糖	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	23.2 g
1 2 火	ごはん	○		米,麦		821 kcal
	ピリ辛肉じゃが		豚肉,高野豆腐(さいの目)	油,つきこんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,さやいんげん	33.6 g
	冬瓜汁		鶏肉胸(薄切り)		たまねぎ,えのきたけ,とうがん,小松菜	20.2 g
	冷凍みかん				冷凍みかん M	
1 3 水	レモンシュガートースト	○		食パン,マーガリン,グラニュー糖	レモン果汁	773 kcal
	ポークビーンズ		豚肉,大豆	油,砂糖,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが, トマトピューレ	30.3 g
	ツナわかめサラダ		わかめ,ツナ	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	31.5 g
1 4 木	冷やし担々麺	○	大豆,豚肉,みそ	中華麺,油,ごま油,砂糖,ねりごま,ごま	しょうが,にんにく,ねぎ,とうもろこし, きゅうり,もやし	894 kcal
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	みかん(缶),黄桃(缶),パイン(缶)	34.9 g
						35.1 g
1 5 金	ごはん	○		米,麦		784 kcal
	鮭のステーキソース		鮭	砂糖,でん粉	しょうが,たまねぎ	37.7 g
	筑前煮		鶏肉	油,こんにゃく,さといも,砂糖	にんじん,ごぼう,たけのこ,さやいんげん	24.0 g
	みそ汁		厚揚げ,みそ,みそ		たまねぎ,大根,えのきたけ,小松菜	
1 9 火	夏野菜のカレーライス	○	豚肉,大豆	米,麦,油,バター,小麦粉	たまねぎ,にんにく,しょうが,セロリ,にんじん, かぼちゃ,なす,ピーマン	864 kcal
	コーンサラダ			油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	24.0 g
	すいか				すいか	28.3 g