



# 7月 詳細献立表



令和5年度

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杯 たんぱく質 脂質
3月	海鮮あんかけ焼きそば		豚肉,えび,いか 短冊	中華麺,油,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,干し椎茸,白菜,チンゲンツァイ	753 kcal
	ビーンズポテト	○	大豆	油,じゃがいも,でん粉		29.4 g
	パイン入りサイダーゼリー		粉寒天	グラニュー糖	パイン	24.2 g
4火	チリコンカンライス		豚肉,金時豆	米,麦,油,バター,小麦粉	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ	768 kcal
	野菜スープ	○	ベーコン	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,ホールコーン,パセリ	26.2 g
	果物(小玉すいか)				小玉すいか	22.4 g
5水	ごはん			米,麦		798 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	33.8 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	
6木	黒砂糖パン			黒砂糖パン		795 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	35.5 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	34.5 g
7金	ちらしずし		高野豆腐(さざみ),油揚げ,鶏卵	米,麦,砂糖,油	にんじん,干し椎茸,かんぴょう,さやいんげん	751 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
	七タ汁			星麩,そうめん	にんじん,たまねぎ,大根,小松菜	23.7 g
10月	変わり麻婆豆腐丼		赤みそ,豚肉,大豆,高野豆腐(さいの目)	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干し椎茸,ねぎ,にら	797 kcal
	卵入り中華コーンスープ	○	鶏肉,鶏卵	油,でん粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,クリームコーン,えのきたけ,白菜,ホールコーン,小松菜	33.8 g
	フルーツポンチ				黄桃,パイン,みかん	24.3 g
11火	シナガック(ガーリックライス)			米,麦,バター	にんにく,ねぎ	785 kcal
	チキンアドボ (鶏の酢しょうゆ煮)	○	鶏肉	砂糖,でん粉	にんにく,たまねぎ	29.4 g
	ニラガ(フィリピン風ポトフ)		豚肉	砂糖,じゃがいも	しょうが,にんじん,キャベツ,チンゲンツァイ	20.9 g
	みかん入りホワイトゼリー		粉寒天,乳酸菌飲料		みかん	
12水	鶏飯(鹿児島県)		鶏肉胸(薄切り),鶏卵,のり	米,麦,砂糖,油	しょうが,万能ねぎ,干し椎茸,切干大根,にんじん,たくあん	797 kcal
	かね(さつまいもと野菜のかき揚げ)	○	鶏卵	さつまいも,小麦粉,白玉粉,砂糖,油	にんじん,たまねぎ,にら	29.7 g
	ゆかり和え			砂糖	きゅうり,キャベツ,小松菜,ゆかり	24.2 g
13木	焼きとうもろこしごはん			米,麦	ホールコーン	734 kcal
	魚の甘みそ焼き	○	鯖,みそ		しょうが	34.5 g
	海藻サラダ			油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,海藻ミックス,たまねぎ	21.3 g
	夏野菜の豚汁		豚肉,白みそ,赤みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,さやいんげん	
14金	しらすのりチーズトースト		しらす干し,のり,チーズ	食パン,エッグ マーヨネーズ		864 kcal
	チキンビーンズ	○	鶏肉,大豆,レンズまめ	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	35.9 g
	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	39.7 g
18火	ごはん			米,麦		747 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	33.7 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,白みそ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ,万能ねぎ	
19水	夏野菜のキーマカレーライス		豚肉,大豆	米,麦,油,バター,小麦粉,油	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,なす,ズッキーニ,赤ピーマ	820 kcal
	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	27.1 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	27.5 g