



7月分 予定献立表

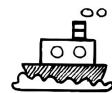


日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの	kcal	g
1(金)	パン パイパン		なつやさいのカレー煮 コーンサラダ	とりにく ひよこ豆 牛乳	パン こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ トマト かぼちゃ ピーマン にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし パイン	658	24.3
4(月) ○	ごはん わかめふりかけ		ぴり辛肉じゃが うま塩キャベツ	ぶたにく なまあげ わかめ のり みそ 昆布茶 牛乳	こめ じゃがいも ごま ごま油 砂糖 油	たまねぎ にんじん ながねぎ さやいんげん こんにやく にんにく しょうが キャベツ きゅうり	612	23.4
5(火) ○	ジュース		まぐろのかりん揚げ もずくスープ	ぶたにく とりにく こんぶ キハダマグロ もずく オイスターソース わかめ とうふ 牛乳	こめ でんぶん 砂糖 油	にんじん ほししいたけ こまつな たまねぎ チンゲンサイ	582	29.9
6(水)	スパゲッティ アラビアータ		ラザーニャ たなばたフルーツポンチ	とりにく チーズ ぶたにく 牛乳	スパゲッティ こむぎこ はちみつ 砂糖 オリーブ油	たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム しめじ パセリ みかん もも ナタデココ レモン果汁 ぶどう果汁	624	25.9
7(木) ○	五目ちらし		きびなごのかりかり揚げ たなばた汁	たまご とりにく のり きびなご とうふ かまぼこ 牛乳	こめ でんぶん こむぎこ そうめん 砂糖 油	だいこん にんじん ほうれんそう きぬさや ほししいたけ かんぴょう	610	23.3
8(金) ○	ごはん ひきわりなっとう		チョングッチャン チョレギサラダ	ぶたにく とうふ みそ なっとう わかめ のり 牛乳	こめ ごま ごま油 砂糖 油	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ だいこん ながねぎ にんにく きゅうり こまつな	588	27.2
11(月)	こどもパン		ホキのサルサソースかけ やさいのスープ煮 れいとうみかん	ホキ とりにく 牛乳	こどもパン でんぶん じゃがいも マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく レモン果汁 みかん	641	25.9
12(火) ○	ごはん かんこくのり		チーズタッカルビ くきわかめのナムル	チーズ とりにく みそ かんこくのり くきわかめ 牛乳	こめ トック でんぶん ごま ごま油 砂糖 油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい ながねぎ キャベツ いら もやし えのきたけ	674	31.3
13(水) ○	わかめうどん		ゆかり和え 黒糖むしパン	とりにく あぶらあげ わかめ 牛乳 たまご 豆乳	うどん こむぎこ でんぶん 黒糖 砂糖 油	にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり しそ	668	23.5
14(木) ○	やきとりごはん		あじの塩竜田揚げ ちゅうか風コーンスープ	とりにく みそ あじ わかめ 牛乳	こめ ごま ごま油 でんぶん 砂糖 油	にんにく しょうが りんご とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ ながねぎ えのきたえ	617	25.8
15(金)	ごはん	セレクト ジュース	チキンカレー マカロニサラダ	とりにく	こめ マカロニ こむぎこ じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり とうもろこし 果汁(ジュース)	615	16.5

★セレクトジュース★

オレンジジュース・ぶどうジュース・りんごジュースの中から1つ選びます。

- ・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
- ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均栄養量	エネルギー	たんぱく質
Kcal	626	25.2
g		



トマト

花は？

真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

夏野菜を
たくさん食べよう

ピーマン

花は？

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みあるのが特徴。

きゅうり

花は？

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

かぼちゃ

花は？

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。