

7月のきゅうしょくこんだてひょう



日	月	曜日	こんだてめい			おもなしょくざいとはたらき					栄養価(えいようか)						
			しゅよく 主食	しゅさい・ふくさい 主菜・副菜	デザート	ち・にく・ほね をつくる		おも からだのよし ととの 主に体の調子を整える		ねつ ちから 熱・力のもとになる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
						たんぱく質	むきしつ 無機質	いろ 色のこい 野菜	ビタミン	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質						
2	月	○	ごはん	さばのトウバンジャン焼き じゃがいもの金平 大根のみそ汁	冷凍みかん	さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	ねぎ にんにく しょうが とうがん えのき ねぎ みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	647	28.0	18.5	318	2.4	2.6
3	火	○	コスタリカライス	ツナサラダ	ココアナッツ	だいず とり ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ トマト	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン もやし	こめ むぎ さとう	バター ごま カシューナッツ	655	25.4	23.7	304	2.8	1.5
4	水	○	ごはん	ししゃもの彩り揚げ なすの肉みそいため かにかまとだいこんのかきたま汁	グレープ フルーツ	たまご ぶたにく だい ず かにかま とうふ たまご	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん いんげん こまつな	なす ねぎ しょうが にんにく だいこん ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ こむぎこ	ごま あぶら でんぶん	660	29.5	21.6	469	2.6	2.5
5	木	○	ツナトースト	焼肉サラダ アルファベットスープ	オレンジ	ツナ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ オレンジ	パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ あぶら ごまあぶら ごま	644	26.3	27.7	378	1.7	2.9
6	金	○	七夕献立 穴子と枝豆の ちらしずし	星のコロッケ そうめん汁	七夕ゼリー	あぶらあげ あなご たまご とりになら	ぎゅうにゅう	にんじん おくら	ほししいたけ かんぴょう たけのこ えだまめ とうがん ねぎ	こめ さとう じゃがいも そうめん ゼリー	ごま あぶら	637	20.3	18.4	391	2.9	2.6
9	月	○	あびこ産野菜の日 夏野菜 カレーライス	福神漬け 豆腐とひじきのサラダ	メロン	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ メロン しょうが にんにく りんご きゅうり ふくじんづけ なす	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	マーガリン ごま ごまあぶら	647	22.1	19.9	314	2.3	2.3
10	火	○	あびこ産野菜の日 ごはん	たらの西京焼き ごま和え 豚汁 ゆでとうもろこし	ひとくち みかんゼリー	たら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん こまつな	キャベツ もやし ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ とうもろこし	こめ さとう むぎ ゼリー じゃがいも こんにやく	ごま	639	29.8	14.4	372	5.6	2.6
11	水	○	ごはん	のりの佃煮 鶏肉のカシューナッツ炒め にらたま汁	冷凍みかん	とりになら たまご とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン パプリカ にら	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが もやし みかん	こめ むぎ でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら カシューナッツ	643	25.0	20.0	313	3.5	2.2
12	木	○	ごはん	冷やっこ 大豆入り肉じゃが もやしのみそ汁	グレープ フルーツ	ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ もやし ねぎ えのき グレープフルーツ	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき	あぶら	687	28.9	17.9	366	3.6	3.0
13	金	○	胚芽ロール	うすらの卵と豆のグラタン わかめサラダ	フルーツポンチ	うすらのたまご ツナ えび ベーコン ミックスピーズ	ぎゅうにゅう ごなチーズ わかめ	ほうれんそう パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり パナナ いちご みかん	パン ゼリー こむぎこ マカロニ さとう パンこ	あぶら バター ごま	685	28.0	23.0	403	2.6	2.8
17	火	○	ごはん	擬製豆腐 茎わかめの金平 かぼちゃのみそ汁	すいか	とうふ とりになら たまご ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう くわわかめ ひじき	にんじん いんげん こまつな かぼちゃ	ねぎ ごぼう えのき たまねぎ すいか	こめ むぎ さとう こんにやく	ごま あぶら	631	24.0	18.3	375	2.9	2.8
18	水	○	ジャージャー麺	ひじきのごまネーズ和え	サーター アンダギー	ぶたにく だい ず ハム たま ご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ にんにく ほししいたけ たけのこ ねぎ しょうが キャベツ もやし	ちゅうかめん さとう くるぎとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら	649	24.3	24.9	378	2.7	2.6

※食材入荷等の状況により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

今月の平均	652	26.0	20.7	365	3.0	2.5
文部科学省基準 (中学年)	640	24.0	19.5	350	3.0	2.5



おやつを 手作りしてみよう!



《バナナケーキ》

- 材料(マドレーヌ型6個分)
- バナナ 大1本
 - 小麦粉 180g
 - ベーキングパウダー 小さじ1
 - 卵 3個
 - 砂糖 90g
 - 牛乳 大さじ2
 - バター 60g
 - マドレーヌ型 6枚



- 作り方
- ①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
 - ②バターは室温にもどし、砂糖を加えて白っぽくなるまで泡だて器でよく混ぜる。
 - ③卵を溶き、②に少しずつ加えてよく混ぜる。
 - ④③に牛乳と皮をむいてつぶしたバナナを加えて混ぜる。
 - ⑤①の粉類を加えてさっくりと混ぜる。
 - ⑥マドレーヌ型に分け入れ、オーブンで焼く。
※170度15分～20分
竹串を刺して生地がついてこなければ焼き上がり。

お好みでレーズンを加えたり、上にアーモンドスライスを飾るなど、アレンジして下さい。

《おからドーナツ》

材料(20個分)

- 小麦粉 120g
- おから 180g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 卵 1個
- 牛乳 40cc
- 砂糖 70g
- ラム酒 小さじ1
- 揚げ油 適宜

作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるう。
- ②卵を溶き、牛乳、砂糖、ラム酒を加えて混ぜる。
- ③おからを加えてよく混ぜる。
- ④①を加えて手でよく混ぜる。
- ⑤20等分し、丸める。
- ⑥低温の油で8分～12分揚げます。

おからがたっぷり入ったヘルシードーナツです。

生地にゴマやレーズンを加えたり、揚げたドーナツにシナモンシュガーや砂糖入り黄な粉をまぶしたり、色々なアレンジを楽しんでください。

