

7月給食献立予定表

曜日	献立名	主に体を作る				主にエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1 (月)	麦入りわかめごはん		わかめ			米 麦		808		
	牛乳		牛乳					32.7		
	照り焼き肉団子②	鶏肉 豚肉				砂糖		25.1		
	ひじきサラダ	ツナ	ひじき		キャベツ きゅうり コーン		ごま			
みそけんちん汁	豆腐 みそ		にんじん	大根 ねぎ こんにやく	里芋	サラダ油				
2 (火)	ごはん					米		836		
	牛乳		牛乳					31.1		
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 卵		ゴーヤ	玉ねぎ もやし しょうが	砂糖	サラダ油	24.5		
	ごまあえ			ほうれん草	もやし		ごま			
もずくスープ		もずく	にんじん	たけのこ ねぎ えのきたけ						
3 (水)	ごはん					米		823		
	牛乳		牛乳					30.8		
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖		26.3		
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃが芋	マヨネーズ			
具だくさん汁	豚肉		にんじん いら	キャベツ 玉ねぎ しいたけ						
4 (木)	冷やし中華・たれ	ハム 卵		にんじん	きゅうり もやし	中華麺 砂糖		797		
	牛乳		牛乳					32.7		
	揚げ餃子②	鶏肉 豚肉		いら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	植物油脂	33.6		
	がりがりくんソーダ				リンゴ果汁	砂糖 糖類				
5 (金)	ちらし寿司	卵 油揚げ		にんじん いんげん	れんこん しいたけ	米 砂糖		901		
	牛乳		牛乳					29.2		
	ハンバーグの和風ソース	鶏肉 豚肉			玉ねぎ りんご にんにく	砂糖	植物油脂 サラダ油	23.2		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ カリフラワー コーン	糖類				
そうめん汁	鶏肉		オクラ	えのきたけ ねぎ	麩 そうめん					
七夕デザート				ぶどう果汁 レモン果汁	砂糖					
8 (月)	スタミナビビンバ丼(麦入りごはん)	豚肉			玉ねぎ しらたき にんにくの芽	米 麦 砂糖	サラダ油	816		
	牛乳		牛乳					36.9		
	キムチあえ		わかめ	にんじん	もやし きゅうり			20.5		
	トックスープ	卵			えのきたけ ねぎ チンゲン菜	トック				
9 (火)	ごはん・ふりかけ		のり			米	ごま	884		
	牛乳		牛乳					33.0		
	ミナミカマスの照り焼き	ミナミカマス				砂糖		25.7		
	かんぴょうサラダ	ツナ			かんぴょう キャベツ 枝豆 コーン		マヨネーズ			
根菜ごま汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ねぎ こんにやく ごぼう	里芋	ごま サラダ油				
10 (水)	夏野菜カレーライス	鶏肉	チーズ	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ なす ズッキーニ	米 じゃが芋	サラダ油 カレールウ	893		
	牛乳		牛乳					29.1		
	ハムと大根のマリネ	ハム		パセリ	大根			20.9		
	フルーツ杏仁プリン	豆乳			あんず 桃	糖類				
11 (木)	ハムチーズカツサンド(丸パン・ハムカツ・チーズ・ソース)	ハム	脱脂粉乳 チーズ			小麦粉 パン粉 糖類	ショートニング マーガリン サラダ油	784		
	牛乳		牛乳					26.1		
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ 糖類	マヨネーズ	22.8		
	フルーツポンチ				パイナップル 黄桃 みかん	ナタデココ 糖類				
12 (金)	セルフ三色丼(鶏そぼろ・卵そぼろ・ごまあえ)	鶏肉 卵		ほうれん草		米 砂糖	サラダ油	887		
	牛乳		牛乳					25.9		
	じゃが芋とわかめのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋		26.7		
	チキンライス	鶏肉		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	米	バター	863		
16 (火)	牛乳		牛乳					31.3		
	ブレンオムレツ	卵				糖類		27.1		
	チーズ入りフレンチサラダ		チーズ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり	糖類				
	コーンポタージュ		牛乳	パセリ	コーン 玉ねぎ		ルウ バター			
17 (水)	ごはん・味付のり		のり			米		833		
	牛乳		牛乳					31.7		
	モロフライ・ソース	モロ				小麦粉 パン粉 糖類	サラダ油	23.0		
	おかかあえ	かつお節		ほうれん草	キャベツ					
豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ねぎ こんにやく	里芋	サラダ油				
18 (木)	バターロール		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング マーガリン	852		
	牛乳		牛乳					36.9		
	チキンオープン焼き	鶏肉	チーズ	パセリ		小麦粉 パン粉	植物油脂	23.5		
	わかめツナサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ きゅうり	糖類	ごま			
あおさの塩焼きそば	豚肉 なんと	青のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし	焼きそば麺	サラダ油				
19 (金)	キムチチャーハン	鶏肉		ピーマン	白菜キムチ	米 砂糖	ごま ごま油	852		
	牛乳		牛乳					36.9		
	しゅうまい②	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖		23.5		
	もやしのナムル			にんじん 小松菜	もやし	糖類	ごま			
ピリ辛みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	茎わかめ	にんじん	えのきたけ チンゲン菜 ねぎ						
カスタードレモンタルト	卵	牛乳			レモン果汁	小麦粉 砂糖	植物油脂			

☆献立は食材や日程等により変更する場合がございます。

☆7月10日は市貝町産有機野菜活用献立です。