

7月 献立予定表

| 日 曜日 | 献立名 | 主 な 材 料 | | | | | | エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム) | |
|-----------------------|--|----------------------------------|-----------|-------------------|---|---------------------------------------|---|---|---------------|
| | | 主に血や筋肉, 骨になる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギー源になる | | | |
| | | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 カロテン | 4群 ビタミンC, 他 | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | | その他の材料(調味料など) |
| 毎日 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 1 水 | ごはん 鶏のから揚げ ひじきの煮物 ごまみそ汁 | 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ | ひじき | にんじん | にんにく しょうが だいこん もやし しいたけ | ごはん でんぶん 砂糖 こんにゃく | 油 油 ごま | しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節 | 894 2.0 |
| 2 木 | 黒パン 豚肉のケチャップ炒め ごぼうサラダ(ごまドレッシング) 野菜スープ | 豚肉 ウインナー | | にんじん | たまねぎ セロリ ごぼう 枝豆 キャベツ たまねぎ | 黒パン 油 砂糖 油 | 塩 こしょう ケチャップ ワイン カレー粉 しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング 塩 こしょう がらスープ | 822 3.4 | |
| 3 金 | 麦ごはん あじの南蛮漬け ブロッコリーのにんにく炒め かぼちゃのみそ汁 | あじ ベーコン みそ | | 赤パプリカ | たまねぎ しょうが にんにく かぼちゃ こまつな | ごはん 大麦 小麦粉 でんぶん 砂糖 油 油 | みりん しょうゆ 酢 ワイン しょうゆ 削り節 | 868 2.2 | |
| 6 月 | ごはん 豆腐ハンバーグごまソース 粉ふきいも チンゲンサイのスープ | ★豆腐ハンバーグ みそ | 青のり | | | ごはん 砂糖 ごま じゃがいも | しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ 塩 酒 がらスープ | 797 2.6 | |
| 7 火 | なす入りジャージャー麺(中華めん) (なす入り肉そぼろあん) (添え野菜) フルーツ白玉 | 豚肉 ★大豆ミート みそ | | にんじん | なす にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり パインアップル みかん 黄桃 | 中華めん 砂糖 でんぶん ★白玉だんご ★カクテルゼリー | 油 油 | テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ オイスターソース | 888 2.6 |
| 8 水 | 麦ごはん ハッシュドポーク コーンサラダ(しそドレッシング) | 豚肉 | | にんじん トマト | たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが | ごはん 大麦 砂糖 油 | 油 ★しそドレッシング | ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン | 783 2.6 |
| 9 木 | ココア揚げパン 肉だんごとキャベツのスープ 大根サラダ(シーザードレッシング) | 鶏肉 | | にんじん | しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ | ココアパン 砂糖 でんぶん 春雨 | 油 油 | ビュアココア ★ミルクココア 塩 こしょう しょうゆ ★シーザードレッシング | 762 2.8 |
| 10 金 | 魚のみそマヨネーズ焼き おひたし(おひたしのたれ) けんちん汁 | さわかみそ | | こまつな にんじん | キャベツ | ごはん 砂糖 マヨネーズ | 油 油 | 塩 酒 しょうゆ しょうゆ みりん 削り節 しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 | 815 2.2 |
| 13 月 | 鶏のさじ焼き きのこのバターしょうゆ炒め みょうがのみそ汁 | 鶏肉 | | | | ごはん 砂糖 油 | 油 | 塩 酒 しょうゆ みりん ★七味唐辛子 しょうゆ 削り節 | 835 2.5 |
| 14 火 | 塩麺うどん(ソフトめん) (塩麺スープ) 春巻き 海藻サラダ(パンパンジードレッシング) | 鶏肉 かまぼこ | | にんじん 水菜 | たまねぎ しいたけ | ソフトめん ★春巻き | 油 | 塩麺 塩 しょうゆ みりん がらスープ ★パンパンジードレッシング | 752 3.3 |
| 15 水 | 麦ごはん ピビンバ(肉みそ) (ナムル) トック | 豚肉 ★大豆ミート みそ | | こまつな にんじん | しょうが にんにく もやし | ごはん 砂糖 砂糖 トック | 油 ごま 油 | しょうゆ トウバンジャン コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ | 824 3.0 |
| 日 本 の 食 べ 物 の 旅 沖 縄 県 | | | | | | | | | |
| 16 木 | 沖縄天ぷら ゴーヤーチャンプルー もずくのみそ汁 | いか 卵 豚肉 生揚げ みそ かつおぶし みそ | もずく | にんじん にがうり | しょうが たまねぎ えのきたけ | ごはん 小麦粉 砂糖 | 油 油 | 塩 酒 塩 しょうゆ 削り節 | 801 2.3 |
| 17 金 | 麦ごはん 夏野菜カレー パリパリワンタンサラダ(中華塩ドレッシング) フローズンヨーグルト | 豚肉 | | にんじん かぼちゃ ピーマン | たまねぎ なす ズッキーニ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり | ごはん 大麦 じゃがいも ワンタンの皮 | 油 油 | カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ ★中華塩ドレッシング | 860 1.6 |

*天候等により、使用する食材が変更することがあります。
 **表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 ◎不明な点は学校へお問い合わせください。

| 栄 養 素 | 基 準 量 | 7月の平均 |
|-------------|-------|-------|
| エネルギー(kcal) | 830 | 823 |
| 食 塩(g) | 2.5 | 2.5 |