



# 7月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
3	月	ご飯		魚の麦みそ焼き きゅうりとみょうがのあえ物 こんにゃくのピリ辛炒め かきたま汁	牛乳 鮭 味噌 削り節 だし削り節 豆腐 卵	米 砂糖 ごま 大麦 ごま油 こんにゃく 片栗粉	きゅうり みょうが レモン 生姜 人参 ねぎ 小松菜	753	19.7	22.1
4	火	黒砂糖コッペパン		茄子のグラタン コーンともやしのサラダ じゃが芋とベーコンスープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ ベーコン	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	茄子 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト トマトピューレ トマトペースト パセリ コーン もやし キャベツ セロリー 小松菜	780	15.2	39.0
5	水	キムチチャーハン		春巻き 華風きゅうり わかめ入りスープ	豚肉 卵 牛乳 だし削り節 わかめ 豆腐	米 大麦 油 ごま油 砂糖 はるさめ 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 ごま	人参 ピーマン キムチ 生姜 筍 ねぎ 椎茸 きゅうり 玉ねぎ 小松菜	860	16.2	28.8
6	木	ご飯		生揚げの肉詰め煮 磯浸し 味噌汁	牛乳 生揚げ 豚挽き肉 だし削り節 のり 味噌	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	きくらげ ねぎ 生姜 グリンピース もやし キャベツ ほうれん草 大根 人参	755	15.8	26.6
7	金	枝豆ご飯		厚焼き卵 わかめサラダ そうめん汁 サイダーゼリー	牛乳 卵 わかめ 鶏肉 だし昆布 だし削り節 油揚げ アガー	米 油 砂糖 片栗粉 そうめん サイダー	枝豆 玉ねぎ 人参 椎茸 きゅうり もやし コーン しめじ ねぎ みょうが 小松菜 パインアップル	785	15.0	24.5
10	月	ご飯		魚の黄金焼き 昆布豆 お浸し 味噌汁	牛乳 さば 大豆 昆布 かつお節 だし削り節 わかめ 豆腐 味噌	米 マヨネーズ 砂糖	生姜 人参 チンゲンサイ キャベツ 玉ねぎ	796	17.9	32.1
11	火	バジルトースト		コーンチャウダー ツナ入り野菜 メロン	牛乳 鶏肉 まぐろ	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ コーン クリーム コーン缶 キャベツ きゅうり りんご メロン	723	14.3	38.8
12	水	ジャージャー麺		磯ポテト 小松菜とえのき茸のお浸し	豚挽き肉 大豆 味噌 牛乳 青のり	中華めん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 ねぎ きゅうり もやし 小松菜 えのきたけ	665	17.4	33.4
13	木	ご飯		珍珠丸子 ビーンズサラダ 豆腐と青菜のスープ	牛乳 豚挽き肉 卵 ひよこまめ だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ だし昆布	米 パン粉 片栗粉 もち米 砂糖 油	生姜 椎茸 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 枝豆 ねぎ 小松菜	867	16.6	26.4
14	金	麦ご飯		いかのリング揚げ 野菜のごま和え 豚汁 冷凍みかん	牛乳 いか 豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	米 大麦 片栗粉 油 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも	生姜 ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ 冷凍みかん	732	16.7	23.1
18	火	スパ、ボンゴレトマトソース		チーズ入り茹で野菜 ブルーベリーケーキ	ベーコン あさり チーズ 牛乳 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり ブルーベリー レーズン	818	15.7	30.7
19	水	ししじゅうし		豆あじの唐揚げ ゴーヤチャンプル 具だくさん味噌汁	豚肉 昆布 牛乳 あじ 豆腐 かつお節 だし煮干 味噌 油揚げ	米 油 ごま 片栗粉 ごま油 じゃがいも	生姜 にがうり もやし 人参 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草	788	18.9	29.5
20	木	夏野菜カレー		チキンサラダ すいか	豚肉 牛乳 鶏肉	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぼちゃ 茄子 トマト りんご セロリー 枝豆 キャベツ きゅうり すいか	851	14.4	24.7

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	783	16.4	29.2	388	119	3.9	3.8	286	0.52	0.62	37	2.8	8.3