



# 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			
1	月	ご飯		鶏肉の梅マヨネーズ焼き ほうれん草の胡麻醤油 かけ 吉野汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 マヨネーズ ごま 砂糖 片 栗粉	梅肉 ほうれん草 もやし 人参 大根 椎茸 ねぎ	591	16.0	31.8
2	火	スパゲッ ティボロ ネーゼ		豆と野菜のカラフルマリ ネ ブルーベリーケーキ	豚挽き肉 牛乳 チーズ 大豆 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 セロリー トマト パセリ 枝豆 きゅうり ごぼ う ピーマン ブルーベリー レー ズン	659	13.7	26.2
3	水	ご飯		鱈フライ 磯浸し けんち ん汁	牛乳 あじ 卵 のり だし削り節	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	小松菜 人参 チンゲンサイ ご ぼう 大根 ねぎ	615	14.0	25.2
4	木	ご飯		豚肉の生姜焼き ツナ 入り茹で野菜 味噌汁	牛乳 豚肉 まぐろ だし煮干 豆 腐 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも	生姜 りんご キャベツ きゅうり 人参 大根 小松菜	591	16.0	28.3
5	金	赤しそご飯		穴子入り卵焼き わかめ サラダ そうめん汁 サイ ダーゼリー	牛乳 卵 あなご わかめ だし 削り節 だし昆布 鶏肉 蒸しか まぼこ 寒天	米 油 砂糖 そうめん サイ ダー	しそ 人参 玉ねぎ 椎茸 みつ ば もやし きゅうり 小松菜 み かん パインアップル	635	13.9	23.4
8	月	バジルト ースト		パンブキンシチュー ク ルトン入りサラダ すい か	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリー ム	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ キャベツ きゅうり す いか	591	12.7	37.3
9	火	ご飯		鮭の香味焼き きゅうり の浅漬け 茹でとうもろこ し 冬瓜入り味噌汁	牛乳 鮭 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 ねぎ きゅうり とうもろこ し 冬瓜 小松菜	580	17.6	21.9
10	水	ガーリックライ ス		大豆入りハンバーグ フ レンチサラダ 野菜スー プ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ベー コン	米 バター パン粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり セロリー	635	14.1	28.8
11	木	焼きそばチ リソースか け		ベークドポテト カルシウ ムサラダ	海老 牛乳 ちりめんじゃこ ひじ き まぐろ	中華めん 油 片栗粉 じゃがい も バター ごま 砂糖	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 玉ねぎ ねぎ わけぎ キャベツ 小松菜	560	15.2	25.9
12	金	発芽玄米ご 飯		ししゃものフライ もやし とコーンのおかか和え 炒りこんにゃく 豆腐汁	牛乳 ししゃも 卵 かつお節 だ し削り節 豆腐 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖	もやし コーン 人参 ねぎ 小松 菜	644	15.5	28.4
16	火	ご飯		八丁味噌豆腐 切り干し 大根入りサラダ グリー ンポテト	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま じゃがいも	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎 茸 筍 切り干し大根 きゅうり パセリ	641	14.7	27.4
17	水	黒砂糖パン		茄子のグラタン 人参ラ ペ マカロニスープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ まぐろ ベーコン	黒砂糖パン 油 小麦粉 ごま ツイストマカロニ じゃがいも	茄子 にんにく 玉ねぎ トマト トマトペースト パセリ 人参 レモン らっきょう キャベツ	632	14.3	35.6
18	木	シシジュー シー		いかのかりんと揚げ お 麩とゴーヤのチャンプ ルー わかめスープ	豚肉 昆布 牛乳 いか ハム 豆腐 卵 だし削り節 鶏肉 蒸し かまぼこ わかめ	米 片栗粉 油 ふ	グリーンピース 生姜 もやし いら にがうり 人参 ねぎ	585	16.8	28.5
19	金	夏野菜カ レー		カリカリじゃこサラダ 冷 凍みかん	豚肉 牛乳 わかめ ちりめん じゃこ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 茄子 ピーマン トマト キャベツ きゅうり 冷凍みかん	654	11.6	26.0

	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	615	14.7	28.2	350	99	2.4	3	273	0.4	0.53	30	2.4	6