



# 7月献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1杯 - たんぱく質 食塩相当量	ひとくちメモ
3月	ねぎしおぶたどん		豚中肉	米,油,ごま油,でんぷん	にんにく,ねぎ,もやし,たまねぎ,こまつな,レモン汁	塩,清酒,こしょう	588 kcal	ねぎ塩豚丼はレモン汁を使用しているの、さっぱりとした味付けです。
	ツナあえ	○	ツナ缶	上白糖,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり	うすくちしょうゆ,しょうゆ,酢,からし(粉)	24.3 g	
	ごもくわかめスープ		木綿豆腐,生わかめ	油,でんぷん	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,もやし	清酒,とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	2.4 g	
4火	ぶどうパン			ぶどうパン			583 kcal	2種類の豆を油で揚げました。はしを上手に使って食べましょう。
	ビーンズサラダ	○	大豆,ひよこ豆	あげ油,でんぷん,油,上白糖	にんじん,もやし,ホールコーン,たまねぎ	しょうゆ,塩,酢	18.1 g	
	ミネストローネ		豚中肉	油,じゃがいも,シエルマカロニ	セロリ,たまねぎ,にんじん,ホルトマト	とんこつ,塩,白こしょう,パセリ(乾)	2.6 g	
5水	ごはん			米			589 kcal	一汁二菜献立です。ご飯は左側、汁物は右側に置きましょう。
	さばのごまみそがけ	○	さば,赤みそ	油,上白糖,でんぷん,白ごま	しょうが	清酒,しょうゆ,みりん,だし汁	27.2 g	
	おひたし				キャベツ,もやし,にんじん,こまつな	だし汁,しょうゆ	2.2 g	
	みそしる		赤みそ,白みそ,生わかめ,木綿豆腐	じゃがいも	にんじん,だいこん	だし昆布,厚けすり		
6木	レンズ豆ミートソーススパゲッティ		豚ひき肉,レンズまめ,粉チーズ	スパゲッティ,油,小麦粉,上白糖,バター	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホルトマト,ピーマン	赤ワイン,とんこつ,ウスターソース,ケチャップ,塩,こしょう,ナツメグ(粉),オレガノ	622 kcal	小さなレンズ豆をたっぷり使用したミートソースを、麺によく絡めて食べましょう。
	バジルドレッシングサラダ	○		じゃがいも,オリーブ油,上白糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ,にんにく,レモン汁,バジル	酢,塩,こしょう	25.2 g	
	くだもの(メロン)				メロン		2.4 g	
7金	たなばたすし		鶏肉,油揚げ,鶏卵	米,押麦,上白糖,油	かんぴょう(乾),干しいたけ,にんじん,れんこん,さやいんげん	みりん,米酢,塩,うすくちしょうゆ,清酒,だし汁,酢	603 kcal	7月7日は七夕です。色鮮やかな七夕寿司、天の川のような七夕汁で七夕をお祝いしましょう。
	たなばたじる	○	鶏肉,木綿豆腐	そうめん	にんじん,もやし,たまねぎ,オクラ	だし昆布,厚けすり,塩,しょうゆ	24.3 g	
	もやしのあますあえ			白ごま,上白糖,ごま油	もやし,きゅうり	しょうゆ,酢	3.0 g	
10月	なつやさいのドライカレーライス		豚ひき肉,鶏ひき肉	米,油,小麦粉,バター	にんにく,しょうが,セロリ,干しいたけ,たまねぎ,にんじん,なす,干しぶどう,さやいんげん,赤ピーマン	塩,カレー粉,赤ワイン,ケチャップ,ウスターソース	641 kcal	スパイシーなカレーと栄養満点な夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう!
	キャベツのサラダ	○		はちみつ,油	キャベツ,にんじん,もやし,ホールコーン	塩,からし(粉),酢	21.1 g	
	くだもの(れいとうみかん)				みかん		2.5 g	
11火	くろざとうパン			黒砂糖パン			605 kcal	夏が旬のカボチャをグラタンにしました。アルミカップはきれいに重ねて戻しましょう。
	かぼちゃのグラタン	○	鶏ひき肉,豆乳,牛乳調理用,粉チーズ	油,ツイストマカロニ,バター,小麦粉	たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,パセリ	塩,こしょう,とりがら	22.8 g	
	とまとのやさいスープ		鶏肉	油,じゃがいも	セロリ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,しょうが,ホルトマト	とんこつ,とりがら,塩,こしょう,パセリ(乾)	2.7 g	
12水	ごはん			米			626 kcal	酢豚はお肉を油で揚げた後に甘酸っぱいたけに絡めています。
	すぶた	○	豚中肉	あげ油,じゃがいも,でんぷん,油,上白糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ,ピーマン	清酒,しょうゆ,ケチャップ,酢	21.6 g	
	わんたんじる		鶏肉	ワンタンの皮	しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,もやし,チンゲンサイ	厚けすり,しょうゆ,清酒,塩,こしょう	2.6 g	
13木	ひやしだんだんめん		豚ひき肉,鶏ひき肉,赤みそ,白みそ	冷凍ラーメン,ごま油,油,上白糖,白ごま,ねりごま,白すりごま	にんにく,しょうが,干しいたけ,にんじん,もやし,きゅうり,こまつな	みりん,しょうゆ,トウバンジャン,とんこつ,塩,オイスターソース,ラー油	611 kcal	ほくほくのひよこ豆は箸を上手に使って食べてください。
	スパイスひよこまめ	○	ひよこ豆	オリーブ油		ガラムマサラ,ガーガーリックパウダー,カレー粉,塩	27.0 g	
	くだもの(すいか)				すいか		2.4 g	
14金	えだまめときりぼしだいこんごはん			米,押麦,油,上白糖	切干しだいこん,にんじん,えだまめ	だし昆布,花かつお,うすくちしょうゆ,清酒,だし汁,しょうゆ,みりん,塩	557 kcal	夏が旬の枝豆と冬瓜を使用しています。季節を感じながらいただきます。
	いかのみそやき	○	いか,赤みそ	上白糖	しょうが	みりん,だし汁,しょうゆ	27.3 g	
	キャベツのごますあえ			白ごま,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,だし汁	2.6 g	
	とうがんじる		鶏肉,油揚げ		しょうが,にんじん,もやし,とうがん	だし昆布,厚けすり,清酒,塩,うすくちしょうゆ		
18火	キムチチャーハン		豚中肉	米,押麦,ごま油,油	ねぎ,しょうが,はくさいキムチ,にら	清酒,うすくちしょうゆ,塩,こしょう,しょうゆ	563 kcal	小アジの唐揚げはよくかんでいただきます。
	こあじのからあげ	○	小あじ	あげ油,でんぷん		清酒,塩	25.1 g	
	わかめとたまごのスープ		鶏肉,生わかめ,鶏卵		にんじん,もやし,たまねぎ,えのきたけ	だし昆布,厚けすり,清酒,塩,こしょう,しょうゆ	2.7 g	
19水	わかめごはん		炊き込みわかめ	米,押麦		だし昆布,花かつお	586 kcal	貝がたっぷりの五目卵焼きは、上手にはして切り分けて食べましょう。
	ごもくたまごやき	○	豚ひき肉,芽ひじき,鶏卵	油,上白糖	干しいたけ,にんじん,ほうれんそう	うすくちしょうゆ,清酒,塩,だし汁	23.4 g	
	じゃがいもじる		油揚げ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,葉つきだいこん,洗いごぼう,こまつな	だし昆布,厚けすり,清酒,しょうゆ,塩,みりん	2.1 g	
	くだもの(れいとうりん)				パインアップル			

\*給食の食材や献立は、変更する場合があります。ご了承ください。