

# 7月分 予定献立表

日(曜)	主食	牛乳	おかず 【主食】	主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	栄養価	
				あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(水)			いわたまごごはん		こめ		565	24.0
			たらのレモンソースがけ	たら	あぶら、さとう、こむぎこ でんぶん	レモン		
			ちくわのたらのこいため	ちくわ、たらこ	こんにやく	にんじん、こまつな		
2(木)			なつやさいカレー	とりにく	あぶら	なす、かぼちゃ、たまねぎ、ズッキーニ にんにく、しょうが	685	28.5
			(おむぎごはん)		こめ、こめつぶむぎ			
			しろはなまめコロッケ	しろはなまめ	じゃがいも、さとう、ぼんこ でんぶん、あぶら、バター			
			グリーンサラダ		あぶら、さとう	きゅうり、こまつな		
3(金)			ビビンバごはん	とりにく	こめ、こめつぶむぎ さとう、あぶら、ごまあぶら	にんにく、ほうれんそう、えのきたけ だいこん、にんじん、もやし	626	22.6
			とうもろこし		とうもろこし			
			トッポギ	あぶらあげ	トッポギ、さとう、ごまあぶら	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ にんにく		
6(月)			メロンパン		こむぎこ、さとう、ショートニング こんにやくこ		523	16.8
			スパイシーポテト		じゃがいも			
			トマトピーズ	チキンウインナー、だいず	あぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト		
			すいか			すいか		
7(火)			ちらしずし	えび	こめ、さとう	しいたけ、かんぴょう、さやいんげん にんじん	599	22.2
			ほしがメチカツ	ぶたにく	ぼんこ、さとう、でんぶん	たまねぎ		
			たなばたじる	かまぼこ	そうめん	オクラ、だいこん		
			たなばたくずまんじゅう	あずき	さとう、でんぶん、くずこ			
8(水)			あおなとハムのピラフ	チキンハム	こめ、あぶら、バター	こまつな、たまねぎ、あかピーマン マッシュルーム	595	18.3
			スパゲティサラダ		スパゲティ、あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん		
			ジュワッとフルーツポンチ		サイダー、さとう、こんにやく	みかん、パイナップル、もも		
9(木)			いわたまごごはん		こめ		626	28.1
			なまあげとりのみそに	なまあげ、とりにく、みそ	さとう、あぶら	にんじん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ ピーマン		
			よしのじる		さといも、でんぶん、あぶら	だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな		
10(金)			ひやしごもくうどん	あぶらあげ、かまぼこ		にんじん、たけのこ、ねぎ	597	29.4
			(じごなうどん)		こむぎこ			
			いかてんぷら	いか、あおさ	こむぎこ、でんぶん、さとう こめこ、あぶら			
			おひたし	かつおぶし		ほうれんそう、キャベツ、もやし		
13(月)			やきカレーパン	ソイミート、たまご	あぶら、ぼんこ	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	589	21.7
			かぼちゃサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ		
			コンソメスープ		でんぶん	にんじん、しめじ、エリンギ、もやし こまつな		
14(火)			ジューシー	ぶたにく、さつまあげ	こめ、あぶら	しいたけ、にら	555	26.7
			グルクンつつたあげ	グルクン	でんぶん	しょうが		
			もずくスープ	もずく		ねぎ、しいたけ		
15(水)			あなごごはん	あなご、あぶらあげ	こめ、さとう	しいたけ、こまつな	617	29.3
			からあげ	とりにく	あぶら、でんぶん、さとう	しょうが		
			スタミナみそしる	みそ	ごまあぶら	にんにく、しょうが、もやし、にら		
			チャーベットの		さとう、みずあめ	りんごかじゅう		