

7月 給食献立表

日 曜	星 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月	米飯 魚の香味焼き がんもどきの煮物 みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 オレンジゼリー	普通牛乳・すけとうだら・がんもどき 厚揚げ・淡色辛みそ・ゼラチン	コーンフレーク・米・車糖	根菜ねぎ・にんじん・たまねぎ・こねぎ みかん飲料・みかん缶詰
2 火	米飯 豚肉のカレー焼き けんちよう みそ汁	牛乳 いりこ 牛乳 りんごケーキ	普通牛乳・うめいわし・豚ヒレ 木綿豆腐・油揚げ・麦みそ・鶏卵	米・薄力粉・調合油・車糖 ホットケーキミックス・車糖	たまねぎ・スイートコーン・さやえんじん にんじん・大根・根菜ねぎ・ほうれんそう りんご
3 水	ローレルパン スペイン風オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 りんごかん 牛乳 焼きおにぎり	普通牛乳・ウインナー・プロセスチーズ 鶏卵・ロースハム	ローレルパン・じゃがいも マカロニ・スパゲッティ・めし	寒天・りんご飲料・たまねぎ・スイートコーン 青ピーマン・きゅうり・スイートコーン缶詰 キャベツ・にんじん
4 木	米飯 さばの煮つけ 五色なます みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 かぼちゃパイ	ゼラチン・普通牛乳・まさば・油揚げ 木綿豆腐・淡色辛みそ クリームチーズ	米・車糖・ごま・ぎょうざの皮・車糖 調合油	いちご・しょうが・根菜ねぎ・大根・きゅうり にんじん・カットわかめ・こねぎ 西洋かぼちゃ
5 金	ちらし寿司 星のコロッケ 野菜サラダ そうめん汁 オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・鶏卵・牛ひき肉・豚ひき肉	米・車糖・じゃがいも・薄力粉・パン粉 調合油・そうめん・ひやむぎ	バレンシアオレンジ・乾しいたけ・かんぴょう にんじん・さやえんどう・焼きのり・たまねぎ キャベツ・きゅうり・トマト・大根・オクラ すいか・もも缶詰・パイン・アップル缶詰 りんご・バナナ・みかん缶詰
6 土	冷やし肉のせうどん 炒り豆腐 わかめとえのきのスープ フルーツ(リンゴ)	牛乳 マシュマロサンド 麦茶 ミルクもち	普通牛乳・豚もも・木綿豆腐・豚もも 鶏卵・きな粉	ビスケット・マシュマロ・うどん・車糖 ごま油・ごま・調合油・かたくり粉 黒砂糖	にんじん・こねぎ・焼きのり・生しいたけ カットわかめ・スイートコーン缶詰・えのきたけ にんじん・りんご
8 月	米飯 鶏のさっぱり煮 里芋のポテトサラダ トマトとレタススープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 マールケーキ	ヨーグルト・鶏もも・普通牛乳・鶏卵	車糖・米・車糖・さといも・マヨネーズ 薄力粉・アーモンド・有塩バター	ブロッコリー・にんじん・えだまめ・たまねぎ キャベツ・レタス・トマト
9 火	米飯 アジの竜田揚げ キャベツとウインナーのソテー 小松菜のスープ	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 ふわふわ白パン	普通牛乳・まさば・ウインナー ヨーグルト	米・かたくり粉・調合油・ホットケーキミックス 薄力粉・いちごジャム	バナナ・しょうが・キャベツ・にんじん ブラックマツパもやし・スイートコーン・ごまつな えのきたけ
10 水	夏野菜カレー ほうれん草とりんごのサラダ 星の子スープ	牛乳 焼きスnek 牛乳 3色ゼリー	普通牛乳・牛ひき肉・鶏ひき肉 ロースハム・絹ごし豆腐・ゼラチン	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 マヨネーズ・車糖	西洋かぼちゃ・なす・青ピーマン・トマト ほうれんそう・にんじん・スイートコーン・りんご オクラ・えのきたけ・いちご・りんご飲料 ぶどう飲料
11 木	米飯 魚のボン酢和え アスパラガス炒め 野菜スープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 アイスクリーム	普通牛乳・きな粉・ホキ・ベーコン アイスクリーム	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 じゃがいも	たまねぎ・トマト・にんじん・キャベツ アスパラガス・スイートコーン缶詰・にんじん
12 金	米飯 ひじきつくね れんごんの金平風 みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 サンドイッチ	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・鶏卵 絹ごし豆腐・ロースハム	コーンフレーク・米・ごま・ごま油・車糖 食パン・有塩バター・マヨネーズ	たまねぎ・ほしひじき・こねぎ・れんこん カットわかめ・生しいたけ・きゅうり
13 土	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのサラダ さつま汁	牛乳 ビスケット 麦茶 フルーツヨーグルト	普通牛乳・鶏もも・麦みそ・ヨーグルト	ビスケット・米・マーマレード・車糖 調合油・ごま・さつまいも	ほしひじき・きゅうり・にんじん・スイートコーン にんじん・大根・こねぎ・りんご・バナナ みかん缶詰・キウイフルーツ・干しぶどう
16 火	わかめごはん 魚のごま焼き ブロッコリーのサラダ みそ汁	牛乳 フルーツ(リンゴ) 牛乳 マフィン	普通牛乳・ホキ・淡色辛みそ かに風味かまぼこ・麦みそ・鶏卵	米・ごま・車糖・じゃがいも・薄力粉 無塩バター・グラニュー糖・アーモンド	りんご・カットわかめ・しょうが・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰・たまねぎ
17 水	米飯 酢豚 もやしときゅうりのかつお和え 中華スープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ゆでとうもろこし	普通牛乳・豚もも・かつお節・鶏卵	コーンフレーク・米・かたくり粉・調合油 車糖	たけのこ・たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・パイン・アップル缶詰 ブラックマツパもやし・きゅうり・焼きのり キャベツ・こねぎ・スイートコーン キャベツ
18 木	米飯 チンジャオロウスウ カレー風味のジャーマンポテト みそ汁(野菜)	牛乳 スティックパン 牛乳 シユークリーム	普通牛乳・牛もも・ベーコン・麦みそ 鶏卵・クリーム	ローレルパン・米・かたくり粉・調合油 ごま油・車糖・じゃがいも・焼きふ 無塩バター・グラニュー糖・薄力粉	青ピーマン・たけのこ・たまねぎ・キャベツ
19 金	米飯 鶏肉の昆布煮 れんこんサラダ 豆乳スープ	牛乳 マシュマロサンド 牛乳 スイカ	普通牛乳・鶏もも・ベーコン・豆乳 豚もも・鶏卵	ビスケット・マシュマロ・米・車糖 マヨネーズ・車糖・薄力粉	しょうが・れんこん・にんじん・さやえんじん 大根・たまねぎ・キャベツ・こねぎ
20 土	冷やし中華 金平ごぼう 豆腐のスープ フルーツ(リンゴ)	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 枝豆おにぎり	普通牛乳・鶏卵・ロースハム 木綿豆腐	中華めん・ごま油・調合油・車糖・ごま 米	バレンシアオレンジ・トマト・きゅうり ブラックマツパもやし・レモン・ごぼう にんじん・菜だいこん・りんご・えだまめ
22 月	米飯 鮭フライ 肉じゃが みそ汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 カルピスゼリー	普通牛乳・しほさけ・鶏卵・牛もも 麦みそ・乳酸菌飲料	米・薄力粉・パン粉・調合油 じゃがいも・車糖・焼きふ	バナナ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース なす・寒天
23 火	親子どんぶり きゅうりとシラスの酢の物 すまし汁 バナナ	牛乳 オレンジかん 牛乳 アイスボックスケーキ	普通牛乳・鶏もも・蒸しかまぼこ・鶏卵 しらす干し・木綿豆腐・鶏卵	米・調合油・車糖・焼きふ・無塩バター アーモンド・薄力粉	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・にんじん こねぎ・焼きのり・きゅうり・カットわかめ わかめ・すいか
24 水	ピラフ チキンチキンごぼう 春雨サラダ コンソメスープ フルーツ(メロン)	牛乳 ぶどうかん 牛乳 オムレツ	普通牛乳・鶏むね・鶏むね・ベーコン 鶏卵・ホイップクリーム	米・かたくり粉・調合油・車糖 普通はるさめ・マヨネーズ ホットケーキミックス・グラニュー糖	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰・にんじん スイートコーン・ごぼう・グリーンピース・きゅうり キャベツ・メロン・いちご
25 木	米飯 柚庵焼き オクラのごま和え みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 スノーボール	普通牛乳・きな粉・ホキ・蒸しかまぼこ 油揚げ・麦みそ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・ごま 薄力粉・粉糖・無塩バター	ゆず・オクラ・わかめ・大根・なす
26 金	米飯 麻婆茄子 ナムル わかめと豆腐のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 じゃがいも餅	普通牛乳・豚ひき肉・淡色辛みそ 絹ごし豆腐	ビスケット・米・調合油・車糖 かたくり粉・ごま油・ごま・じゃがいも	なす・こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん ほうれんそう・ブラックマツパもやし カットわかめ
27 土	鶏南蛮うどん もやしの酢の物 フルーツ(バナナ)	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 菜めしごはん	普通牛乳・プロセスチーズ・鶏むね かに風味かまぼこ・ベーコン	うどん・車糖・米・調合油・ごま油	にんじん・たまねぎ・寒ねぎ・乾しいたけ わかめ・ブラックマツパもやし・きゅうり バナナ・大根
29 月	米飯 豚の梅味噌焼き 煮しめ もやしのスープ	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 プレントースト	普通牛乳・豚もも・麦みそ・鶏もも 鶏卵	米・車糖・食パン・有塩バター	バレンシアオレンジ・たまねぎ・梅干し・大根 にんじん・みついし昆布・さやえんどう ブラックマツパもやし・きくらげ・菜だいこん
30 火	米飯 魚のおろしソースかけ キャベツのサラダ 玉ねぎとブロッコリースープ	牛乳 フルーツ(リンゴ) 牛乳 ミニドーナツ	普通牛乳・すけとうだら・プレスハム 鶏卵・ベーコン	米・マヨネーズ・ビスケット	りんご・大根・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー たまねぎ・スイートコーン
31 水	米飯 鶏肉と夏野菜の甘酢和え とうがんの煮物 キャベツと卵のスープ	牛乳 焼きスnek 牛乳 フライドポテト	普通牛乳・鶏もも・かつお節・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 かたくり粉・調合油・車糖・じゃがいも	たまねぎ・なす・青ピーマン・トマト・とうがん にんじん・グリーンピース・キャベツ・こねぎ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
547 kcal	21.6 g	18.8 g	312 mg	1.7 mg	216 μg	0.30 mg	0.47 mg	28 mg

おやつは、上段が9時、下段が15時です。9時のおやつは、たいよう、ほし、うみのみです。