

7月献立予定表

日	曜日	10時おやつ	きゅうしょく	3時おやつ	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー タンパク質	脂質 塩分
1	月	麦茶 菓子	鶏のから揚げ ツナマカロニサラダ 味噌汁	牛乳 原宿ドック	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳	片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ 原宿ドック	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ なす	443kcal 26.1g	24.3g 1.5g
2	火	牛乳 菓子	豚肉の中華風旨煮 春雨スープ くだもの	牛乳 揚げパン	豚肉 ベーコン 牛乳 きな粉	ごま油 片栗粉 春雨 パン 大豆油 砂糖	しょうが キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんじん 椎茸 もやし にら バナナ	401kcal 20.9g	16.8g 1.3g
3	水	牛乳 菓子	豆腐ハンバーグ ブロッコリー トマト コンソメスープ	牛乳 マーラーカオ	豆腐 鶏肉 スキムミルク 卵 牛乳	油 パン粉 砂糖 マーラーカオ	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー トマト にんじん パセリ	400kcal 21.2g	20.1g 1.3g
4	木	くだもの	かみかみ献立 魚の生妻煮 切干大根サラダ 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ピザ風じゃこお焼き	めかじき 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳 チーズ スキムミルク しらす	砂糖 ごま ごま油 小麦粉 大豆油	しょうが にんじん いんげん 切干大根 もやし きゅうり かんぴょう 小松菜 ねぎ	419kcal 26.4g	16.9g 2.3g
5	金	牛乳 菓子	天ぷら 昆布和え すまし汁 七夕デザート	すいか とうもろこし	鶏肉 桜エビ しらす 卵 塩昆布 豆腐 わかめ 鰹節	小麦粉 ごま油 片栗粉 とうもろこし ゼリー	しょうが にんにく 玉ねぎ なす きゅうり ねぎ すいか	352kcal 19.7g	13.1g 1.1g
8	月	麦茶 菓子	鶏肉の照り煮 三色ごま和え 味噌汁	牛乳 フライドポテト	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 のり	砂糖 油 ごま フライドポテト	しょうが にんじん いんげん ほうれん草 もやし ねぎ	409kcal 24.0g	21.8g 1.6g
9	火	牛乳 菓子	魚のカレー揚げ きゅうりの甘酢漬け トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 クラッカー	カラスガレイ 卵 わかめ 味噌 ヨーグルト 牛乳	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも クラッカー	パセリ きゅうり トマト 玉ねぎ	407kcal 20.7g	16.3g 1.5g
10	水	くだもの	豚肉のマーマレード焼き ブロッコリー 粉吹き芋 ニラ玉汁 ゼリー	牛乳 バームクーヘン	豚肉 卵 鰹節 牛乳	大豆油 じゃが芋 片栗粉 ゼリー バームクーヘン ジャム	ブロッコリー にんじん にら 玉ねぎ パセリ	414kcal 23.8g	18.6g 1.2g
11	木	ヨーグルト	生揚げのそぼろあんかけ 具沢山味噌汁(夏野菜) くだもの	牛乳 ホットケーキ	豚肉 生揚げ 油揚げ 味噌 牛乳 卵	砂糖 大豆油 片栗粉 ミックス粉	玉ねぎ にんじん グリーンピース かぼちゃ なす オレンジ バナナ	439kcal 20.7g	21.3g 1.4g
12	金	牛乳 菓子	チーズコロッケ ブロッコリー香和え トマト 豆腐スープ	ジョア せんべい	豚肉 チーズ スキムミルク 卵 鰹節 豆腐 ジョア	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま 片栗粉 せんべい	玉ねぎ ブロッコリー にんじん トマト チンゲン菜	423kcal 21.5g	16.4g 1.4g
15	月								
16	火	くだもの	豚丼の具 ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	豚肉 ハム 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	こんにゃく 大豆油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ビスケット	玉ねぎ にんじん いんげん きゅうり	423kcal 21.7g	21.4g 2.0g
17	水	ゼリー	炒り豆腐 いんげんのごま和え 味噌汁	牛乳 クレープ	豆腐 鶏肉 卵 さつま揚げ 味噌 油揚げ 牛乳	大豆油 砂糖 ごま じゃがいも クレープ	玉ねぎ にんじん グリーンピース いんげん	414kcal 20.8g	22.9g 1.7g
18	木	牛乳 菓子	夏野菜カレー コールスローサラダ くだもの	麦茶 ミルクくずもち	豚肉 牛乳 きな粉	じゃがいも 大豆油 コーン 砂糖 片栗粉 ルウ	にんじん 玉ねぎ トマト なす かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが バナナ さやえんどう キャベツ きゅうり	429kcal 15.0g	19.8g 1.5g
19	金	牛乳 菓子	特産物献立(トマト) 魚のソテー(トマトソース) にんじんの甘煮 ブロッコリー かき玉スープ ヨーグルト	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	たら 卵 ヨーグルト 牛乳 チーズ	小麦粉 バター オリーブ油 砂糖 蒸しパン粉	トマト 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー にんじん 椎茸 かぼちゃ	406kcal 24.5g	13.4g 2.0g
22	月	ヨーグルト	鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーツナサラダ くだもの	牛乳 クッキー チーズ	鶏肉 ツナ 牛乳 チーズ	じゃがいも 大豆油 砂糖 ごま油 クッキー	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー すいか	441kcal 25.1g	21.2g 1.6g
23	火	牛乳 菓子	魚の竜田揚げ 南瓜の素揚げ トマト 味噌汁 ヨーグルト	麦茶 おにぎり	もろ 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト 塩昆布	片栗粉 大豆油 米 ごま油 砂糖 ごま	しょうが かぼちゃ トマト 玉ねぎ 切干大根 にんじん	407kcal 18.8g	10.7g 1.5g
24	水	麦茶 菓子	豚肉とナスの味噌炒め 味噌汁 くだもの	牛乳 タルト	豚肉 味噌 牛乳 油揚げ	大豆油 砂糖 じゃがいも タルト	しょうが なす 玉ねぎ にんじん ピーマン オレンジ	385kcal 17.2g	20.7g 1.2g
25	木	牛乳 菓子	麻婆豆腐 ナムル くだもの	牛乳 大学かぼちゃ	豆腐 豚肉 味噌 わかめ 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん バナナ かぼちゃ	392kcal 17.1g	19.1g 1.7g
26	金	くだもの	はんぺんチーズフライ ブロッコリー トマト 味噌汁	牛乳 カステラ	はんぺん チーズ 卵 油揚げ 味噌 牛乳	小麦粉 パン粉 大豆油 カステラ	ブロッコリー トマト 玉ねぎ なす	411kcal 18.6g	17.5g 1.8g
29	月	くだもの	鶏の治部煮 きゅうりの酢の物 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 マフィン	鶏肉 わかめ しらす 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	片栗粉 砂糖 じゃがいも マフィン	いんげん にんじん きゅうり 玉ねぎ	405kcal 26.4g	10.1g 2.4g
30	火	牛乳 菓子	魚の甘辛ごまだれ焼き いんげんのツナ和え 具沢山味噌汁	牛乳 げんこつドーナッツ	鮭 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳 スキムミルク 卵	小麦粉 大豆油 砂糖 ごま ミックス粉	いんげん にんじん かぼちゃ 玉ねぎ なす	413kcal 23.7g	16.9g 1.5g
31	水	ゼリー	すき焼き風煮 味噌汁 くだもの	牛乳 お好み焼き	豚肉 生揚げ わかめ 味噌 牛乳 桜えび 卵 スキムミルク 鰹節 のり	じゃがいも こんにゃく 大豆油 砂糖 麩 お好み焼き粉 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん いんげん すいか キャベツ ねぎ	418kcal 22.3g	16.9g 1.5g
行事食		牛乳 菓子	天の川そうめん 鶏の竜田揚げ コーンキャベツ くだもの	クレープ	鶏肉 牛乳	そうめん 片栗粉 大豆油 砂糖 コーン クレープ	オクラ トマト みかん缶 しょうが キャベツ にんじん きゅうり すいか	555kcal 26.3g	17.1g 4.4g
行事食		牛乳 菓子	タコライス フライドポテト スーブジュリエンヌ くだもの	アイスクリーム	豚肉 ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 コーンフレーク フライドポテト マカロニ バター アイスクリーム	玉ねぎ にんにく レタス トマト にんじん パセリ すいか	667kcal 18.6g	28.4g 1.3g