

# 7月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

R元. 7月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい 食品	
1	月			春巻き 切干大根の煮物 蛋花湯	春巻き 油 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油 醤油 みりん 豚肉 卵 コーン 玉葱 人参 干し椎茸 ほうれん草 塩 醤油 片栗粉	豆製品 乳製品 果物 海藻	
2	火			わかめ和え じゃが豚キムチ ミニトマト	わかめ キャベツ きゅうり 人参 笹かま 生姜 醤油 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 豚肉 白菜キムチ なら 油 酒 砂糖 醤油 みりん	豆製品 卵 乳製品 果物 きのこ	
3	水			ラタトゥイユ 豆腐スープ スライスチーズ	豚肉 玉葱 なす トマト パプリカ ブルックリー セロリ にんにく オリーブ油 / 豆腐 人参 えのき ベーコン 青梗菜 塩 醤油 こしょう /白ワイン 塩 こしょう	芋 魚 卵 果物 海藻	
4	木			笹かまの磯辺揚げ おひたし 根菜のごま汁	笹かま 小麦粉 卵 塩 青のり 油 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 醤油 豚肉 大根 じゃが芋 油揚げ 人参 ごぼう ねぎ みそ ごま	豆製品 乳製品 果物 きのこ	
5	金			星型ハンバーグ フレンチサラダ 七タ汁	星型ハンバーグ ケチャップ ソース キャベツ 人参 きゅうり コーン ブロッコリー 酢 油 塩 こしょう 米粉めん 人参 かまぼこ 干し椎茸 星型麩 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 豆製品 卵 乳製品 果物 海藻	
8	月			いわしの蒲焼き ごま入りお浸し すまし汁	いわし(片栗粉付き) 油 酒 砂糖 水あめ 生姜 醤油 みりん ほうれん草 キャベツ もやし 人参 醤油 ごま 春雨 豆腐 干し椎茸 花なると 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 肉 卵 乳製品 果物 海藻	
9	火			タコライス もずくスープ 冷凍パン	豚挽肉 玉葱 人参 にんにく 油 トマト 赤ワイン ケチャップ チリソース / もずく 鶏肉 人参 ねぎ ごま 塩 醤油 こしょう / チリパウダー パプリカパウダー 塩 キャベツ きゅうり コーン チーズ	芋 豆製品 魚 卵 きのこ	
10	水			ししゃもフライ 切干大根のサラダ 実だくさん汁 納豆	ししゃもフライ 油 切干大根 キャベツ きゅうり 人参 ちくわ 酢 醤油 ごま油 ごま じゃが芋 人参 ごぼう しめじ 生揚げ ねぎ みそ 煮干し	肉 卵 果物 乳製品 緑黄色野菜	
11	木			鶏肉のカレーマリネ ポイルキャベツ ワンタンスープ	鶏肉 生姜 酒 塩 こしょう 片栗粉 油 きゅうり 玉ねぎ パプリカ / キャベツ 塩 / 砂糖 醤油 塩 酢 オリーブ油 カレー粉 ワンタン 豚肉 人参 もやし ねぎ 塩 醤油 こしょう ごま油	芋 豆製品 魚 乳製品 緑黄色野菜	
12	金			スタミナそばろ井 磯辺和え 豆腐とわかめのみそ汁	豚挽肉 玉葱 人参 なら にんにく キムチの素 卵 油 酒 醤油 みりん 小松菜 キャベツ もやし 醤油 焼きのり 豆腐 油揚げ わかめ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 乳製品 果物 きのこ	
16	火			黒豚シュウマイ ゴーヤチャンプルー イナムドウチ	黒豚シュウマイ ゴーヤ 玉葱 人参 もやし ツナフレーク 豆腐 卵 油 酒 塩 醤油 こしょう 豚肉 椎茸 かまぼこ こんにゃく じゃがいも ねぎ みそ かつお節	乳製品 緑黄色野菜 果物	
17	水			アジフライのラビゴットソース 茹でブロッコリー キャベツとじゃがいものスープ	アジフライ 油 トマト 玉葱 きゅうり セロリ 酢 油 塩 こしょう ブロッコリー ベーコン キャベツ じゃが芋 人参 玉葱 青梗菜 塩 醤油 こしょう	豆製品 卵 乳製品 果物 海藻	
18	木			コーンサラダ チキンカレー 福神漬け	キャベツ 人参 きゅうり コーン ブロッコリー 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 塩 こしょう カレー粉 じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン 油 にんにく / / トマトピューレ カレールー	豆製品 魚 卵 乳製品 果物 きのこ	
19	金	休業日					
22	月			涼拌麺風サラダ 麻婆豆腐 フローズンヨーグルト	中華麺 油 ロースハム きゅうり ピーマン 人参 干し椎茸 炒りたまご / 豆腐 豚挽肉 葱 人参 なら 生姜 にんにく 油 酒 砂糖 醤油 みそ 豆板醤 片栗粉 ごま油 / 砂糖 醤油 酢 ごま油	魚 芋 海藻 果物 淡色野菜	
23	火			揚げかぼちゃの甘酢あんかけ かきたま汁 野菜と雑穀のかむふりかけ	かぼちゃ 油 玉葱 人参 干し椎茸 豚肉 ピーマン 油 砂糖 醤油 酢 片栗粉 豆腐 卵 かまぼこ えのき 人参 ほうれん草 醤油 塩 かつお節 片栗粉	芋 乳製品 淡色野菜 果物 海藻	
24	水			Tandリーチキン おかひじき添え コーンスープ	鶏肉 酒 塩 こしょう にんにく 玉葱 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ おかひじき もやし 塩 コーン 玉葱 ベーコン 青梗菜 塩 醤油 こしょう	芋 豆製品 魚 卵 海藻 きのこ	
25	木	合唱コンクールのため弁当					
26	金			マーボー夏ベジ丼 わかめスープ すいか	なす ピーマン さやいんげん 油 豚挽肉 ねぎ 生姜 にんにく 油 人参 玉葱 / わかめ 人参 かまぼこ 鶏肉 ねぎ 生姜 塩 醤油 こしょう ごま / ブルックリーニ 酒 砂糖 醤油 オイスターソース 甜麺醤 豆板醤 塩 片栗粉 ごま油	芋 豆製品 魚 卵 果物 きのこ	