

# 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

R4. 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	金			ぎょうじやなぎようざ 切り昆布煮 実だくさん汁	ぎょうじやなぎようざ 油 切り昆布 人参 糸こんにゃく さつま揚げ ごぼう 打ち豆 油 酒 みりん 醤油 じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 果物 緑黄色野菜	
4	月			豚肉のねぎ塩レモン炒め ごまみそけんちん汁 ミニトマト	豚肉 酒 にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし 塩 こしょう レモン汁 ごま油 片栗粉 豆腐 人参 ごぼう 大根 油揚げ ねぎ 小松菜 みそ ごま かつお節	芋 魚 卵 海藻 きのこ	
5	火			かつおと大豆のみそがらめ ごま入りお浸し すまし汁	鰹 にんにく 生姜 醤油 片栗粉 油 大豆 砂糖 みそ みりん ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 ごま 豆腐 わかめ かまぼこ 人参 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 肉 卵 淡色野菜 きのこ	
6	水	 食パン		照り焼きチキン ボイル野菜 トマトとレタスのたまごスープ	照り焼きチキン キャベツ きゅうり コーン 人参 塩 こしょう ベーコン トマト レタス 卵 塩 醤油 こしょう	芋 豆製品 魚 乳製品 果物 海藻	
7	木			星型コロッケ 糸寒天入りサラダ 七夕汁	星のコロッケ 油 ソース 小松菜 キャベツ 寒天 人参 酢 醤油 ごま油 米粉めん かまぼこ 人参 麩 干し椎茸 三つ葉 醤油 塩 かつお節	豆製品 肉 卵 乳製品 果物	
8	金			わかめ和え 豚じゃがカレー味 みかんゼリー	わかめ キャベツ きゅうり 人参 笹かまぼこ 生姜 醤油 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 豚肉 グリンピース カレー粉 砂糖 酒 醤油 みりん	豆製品 卵 乳製品 きのこ	
11	月			鶏肉のレモン漬け おひたし 豆腐とえのきのみそ汁	鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 油 砂糖 みりん 醤油 レモン汁 小松菜 もやし 人参 醤油 豆腐 油揚げ えのき ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 海藻	
12	火			タコライス わかめスープ	豚挽肉 玉ねぎ 人参 にんにく 油 トマト 赤ワイン ケチャップ チリパウダー / わかめ 筍 人参 かかぼ 鶏肉 ねぎ 生姜 塩 醤油 こしょう ごま / 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 卵 果物 きのこ	
13	水			いわしの蒲焼き げんきな入りごま和え もずくのすまし汁	いわし 片栗粉 油 砂糖 水あめ 生姜 酒 醤油 みりん げんきな キャベツ もやし 人参 醤油 ごま 豆腐 もずく 人参 干し椎茸 ねぎ 醤油 塩 かつお節	芋 肉 卵 乳製品 果物	
14	木			回鍋肉 サンラータン メロン	キャベツ 人参 筍 ピーマン 生揚げ ねぎ 豚肉 酒 醤油 生姜 にんにく 油 / 鶏肉 人参 豆腐 干し椎茸 玉ねぎ 青梗菜 卵 醤油 塩 こしょう 酢 ラー油 生姜 片栗粉 / 砂糖 酒 醤油 みそ 豆板醤 片栗粉	芋 魚 乳製品 海藻	
15	金	 麦		青じそドレッシングサラダ ポークカレー	キャベツ ブロッコリー わかめ 人参 コーン 青じそドレッシング 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 グリンピース 油 にんにく カレールー	豆製品 魚 卵 乳製品 果物 きのこ	
19	火			ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ ふりかけ(わかめ)	ゴーヤ 玉ねぎ 人参 もやし ツナフレーク 豆腐 卵 油 酒 醤油 塩 こしょう 豚肉 椎茸 かまぼこ こんにゃく じゃが芋 ねぎ みそ かつお節	乳製品 緑黄色野菜 果物	
20	水	 食パン		白身魚フライのラビゴットソース ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	白身魚フライ 油 トマト 玉ねぎ きゅうり セロリ 酢 油 塩 こしょう ブロッコリー コーン ベーコン 玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ 塩 こしょう	芋 豆製品 卵 肉 果物 海藻 きのこ	
21	木			春雨サラダ じゃが豚キムチ 冷凍パイ	春雨 キャベツ きゅうり 人参 ロースハム 酢 醤油 ごま油 ごま じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 豚肉 白菜キムチ たら 油 酒 みりん 醤油	魚 豆製品 卵 海藻 きのこ	
22	金	県中総体のため休業日					
25	月			あじ磯辺フライ 切干大根のカレー炒め げんきな入りすまし汁	あじ磯辺フライ 油 豚挽肉 生姜 人参 切干大根 ピーマン 油 醤油 みりん 塩 カレー粉 豆腐 花なると えのき 人参 げんきな 塩 醤油 かつお節	芋 卵 淡色野菜 海藻	
26	火			豚肉といんげんの炒め物 豆腐とわかめのみそ汁 すいか	豚肉 いんげん 玉ねぎ 人参 キャベツ 春雨 生姜 油 酒 みりん 醤油 塩 こしょう 豆腐 油揚げ わかめ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 きのこ	
27	水	合唱コンクール					
28	木			えびしゅうまい チンジャオロース かきたま汁	えびしゅうまい / 醤油 オイスターソース 片栗粉 豚肉 酒 塩 こしょう 油 にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 筍 ピーマン 酒 砂糖 豆板醤 / 豆腐 卵 干し椎茸 ほうれん草 塩 醤油 片栗粉 かつお節	芋 乳製品 淡色野菜 果物 海藻	
29	金			マーボー夏ベジ丼 もずくスープ ヨーグルト	なす ピーマン かぼちゃ さやいんげん 油 豚挽肉 ねぎ 生姜 にんにく 油 人参 / もずく 鶏肉 人参 干し椎茸 ねぎ 醤油 塩 こしょう ごま / 玉ねぎ ズッキーニ 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	豆製品 魚 卵 乳製品 果物	