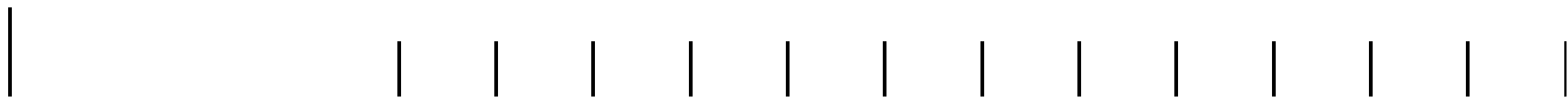




日	献立名	牛乳	赤の仲間□		黄の仲間□		緑の仲間□		エネルギー たんぱく質 食物繊維総量		
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	たんぱく質	食物繊維総量	
			血や筋肉になる	骨や歯になる	脳のエネルギーになる	エネルギーになる	免疫力を高める	体の調子を整える			
7月											
1 金	冷やしきつねうどん	○	削り節,鶏肉,油揚げ	出し昆布	砂糖,冷凍うどん	サラダ油	江戸菜	長葱	859 29.7 16.3	kcal g g	
	フライドポテト				じゃがいも	サラダ油					
	冷凍みかん							冷凍みかん			
4 月	ご飯	○			精白米,強化米				795 26.7 15.1	kcal g g	
	トマト肉じゃが		豚肉,削り節		じゃがいも,こんにゃく,砂糖	サラダ油	人参,トマト,トマト缶,さやいんげん	玉葱			
	卵入りゆで野菜		卵		砂糖	サラダ油,白ごま	人参	大根,きゅうり			
5 火	ご飯	○			精白米,強化米				842 33.3 9.6	kcal g g	
	昆布ふりかけ		鰹節	塩昆布	砂糖						
	ししゃもの石垣揚げ			ししゃも	薄力粉,てんぷん	サラダ油,白ごま,黒ごま					
	大豆入りゆで野菜		大豆		砂糖	サラダ油	人参	キャベツ,きゅうり,玉葱			
	みそ汁		鰹節,米みそ		じゃがいも	油	江戸菜	玉葱,なす			
6 水	セサミトースト	○			食パン,砂糖	白ごま,マーガリン			812 34.8 9.6	kcal g g	
	ポークビーンズ		豚肉,大豆,いんげんまめ,手亡豆	粉チーズ	じゃがいも,砂糖	サラダ油	人参,トマト缶詰	玉葱,グリーンピース			
	ツナ入り人参サラダ		ツナ水煮		砂糖	サラダ油	人参	キャベツ,きゅうり,玉葱			
☆七夕は織姫さまと彦星さまが天の川を渡って、1年に1度だけ出会える日です。短冊に願い事を書いて、笹竹に飾りつける風習があります。											
7 木	天の川ちらし	○	油揚げ,卵	刻みのり	精白米,強化米,砂糖	サラダ油	人参,さやいんげん	かんぴょう,干し椎茸,れんこん	751 23.3 8.7	kcal g g	
	じゃがいも入りゆで野菜				じゃがいも	サラダ油	人参	キャベツ,きゅうり,ホールコーン			
	七夕汁		鰹節,かまぼこ,豆腐		そうめん		江戸菜	長葱			
8 金	塩マーボー豆腐丼	○	豚肉,米みそ,豆腐		精白米,強化米,砂糖,てんぷん	サラダ油,ごま油,白ごま	にら,とうがらし	にんにく,生姜,ねぎ,玉葱,えのきたけ,たけのこ	904 35.9 6.8	kcal g g	
	夏野菜の中華スープ		豚肉		緑豆春雨	サラダ油	人参,オクラ	ズッキーニ,キャベツ,ねぎ			
	ヨーグルトのブルーベリージャム添え			ヨーグルト				ブルーベリー(ジャム)			
11 月	ミルクパン	○			ミルクパン				921 41.9 7.1	kcal g g	
	エッググラタン		鶏肉,えび,卵	牛乳,生クリーム,粉チーズ	薄力粉,マカロニ,パン粉	サラダ油,バター		玉葱,エリンギ			
	いんげん豆入り野菜スープ		豚肉,いんげんまめ				人参,パセリ	キャベツ			
☆とうもろこしは今が旬の食材です。季節を感じながら味わって食べてみてください。											
12 火	とうもろこしご飯	○		出し昆布	精白米,強化米			とうもろこし	797 33.4 4.0	kcal g g	
	しいらのごまみそ和え		しいら,米みそ		てんぷん,砂糖	油,白ごま					
	きのこ入りゆで野菜		鰹節		砂糖		小松菜,人参	もやし,しめじ			
	すまし汁		鰹節,豆腐				江戸菜	えのきたけ,長葱			
13 水	スパゲティなす入りミートソース	○	豚肉	粉チーズ	スパゲティ,薄力粉	サラダ油	人参,トマト缶詰	にんにく,玉葱,セロリ,えのき,なす	893 34.1 18.0	kcal g g	
	粉ふきいも				じゃがいも						
	ゆで野菜ごまかけ		鰹節				白ごま	人参			キャベツ,もやし
	フルーツポンチ				砂糖			蜜柑缶,もも缶,りんご缶			
14 木	ご飯	○			精白米,強化米				866 30.5 7.7	kcal g g	
	かぼちゃのコロッケ		豚肉,★卵	スキムミルク	じゃがいも,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉	サラダ油	人参,かぼちゃ	玉葱			
	即席づけ							きゅうり,もやし,キャベツ,生姜			
	みそ汁		削り節,厚揚げ,米みそ				江戸菜	玉葱,ねぎ			
15 金	ご飯	○			精白米,強化米				831 34.5 7.2	kcal g g	
	豆腐とえびの旨煮		豚肉,えび,豆腐		てんぷん	サラダ油,ごま油	人参,チンゲンツァイ	生姜,玉葱,干し椎茸,たけのこ			
	春雨サラダ		ローソク卵無		緑豆春雨,砂糖	サラダ油,白ごま		もやし,きゅうり			
☆今日は給食の日!必ずお皿に全てのメニューをのせ、ひとくちは食べるようにしましょう。											
19 火	ご飯	○			精白米,強化米				830 36.8 9.2	kcal g g	
	鯖の塩焼き		さば								
	五目きんぴら		大豆		つきこんにゃく,砂糖	ごま油,白ごま	人参,さやいんげん	ごぼう,れんこん,干し椎茸			
	みそ汁		削り節,豆腐,油揚げ,米みそ		じゃがいも		江戸菜	ねぎ			
20 水	夏野菜のカレーライス	○	豚肉		精白米,強化米,じゃがいも,薄力粉	サラダ油,バター	人参,トマト,西洋かぼちゃ,青ピーマン	にんにく,生姜,玉葱,なす	896 27.7 6.3	kcal g g	
	海藻入りゆで野菜			くわわかめ	砂糖	サラダ油,ごま油	人参	キャベツ,きゅうり			
	すいか							すいか			
8月											
26 金	キムチ炒飯	○	豚肉		精白米,強化米	サラダ油,ごま油	人参,青ピーマン	生姜,にんにく,はくさい(キムチ漬)	807 28.1 6.3	kcal g g	
	もやしとわかめのごま醤油			カットわかめ	砂糖	ごま油,白ごま	江戸菜,人参	もやし			
	卵入りもずくスープ		鰹節,豆腐,卵	もずく	てんぷん		人参	長葱			



| | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | |