

# 2022年度7月 予定献立表

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
11・25(月)	梅しらすごはん ゴーヤチャンプルー トロトロ冬瓜みそ汁	ちりめんじゃこ、豚バラ肉、豆腐、かつお節、煮干し・だし用、昆布・だし用	白米、三温糖	梅干し、にがうり、人参、玉ねぎ、とうもろこし、とうがん、オクラ、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩、ごま油、みそ	531kcal 23.7g 17.9g 3.0g
	焼きおにぎり、季節の果物、お茶		白米	果物	濃口しょうゆ	
12・26(火)	五分搗き米ごはん さわらのペペロンチーノ風 きゅうりとトマトのサラダ 小松菜のスープ	さわら、鶏ささみ、ベーコン(卵なし)	五分搗き米、オリーブ油、三温糖、メークイン	にんにく、きゅうり、レタス、トマト、玉ねぎ、とうもろこし、パセリ、小松菜	塩、薄口しょうゆ、酢・米酢、ブイヨン、みそ、赤色辛みそ、濃口しょうゆ	535kcal 25.9g 21.0g 1.7g
	ジャージャー麺、お茶	豚ひき肉	やきそば(卵なし)ごま油	玉ねぎ、きゅうり、干しいたけ		
13(水) 誕生会	お赤飯 しそ入り豆腐ナゲット コロコロ夏野菜サラダ レタスのスープ	あずき、豆腐、鶏ひき肉、昆布・だし用	白米、もち米、黒ゴマ、やまいも、かたくり粉、なたね油、じゃがいも、マヨドレ(卵なし)	玉ねぎ、青じそ、きゅうり、人参、かぼちゃ、ズッキーニ、パプリカ(黄・赤)、レタス、しめじ	塩、トマトケチャップ、とんかつソース、酢、濃口しょうゆ、ブイヨン、薄口しょうゆ	673kcal 21.9g 29.4g 1.9g
	パイナップルの米粉カップケーキ、牛乳	牛乳	米粉、三温糖、生クリーム、油	パイナップル	ベーキングパウダー	
27(水)	五分搗き米ごはん 鶏手羽元の甘辛さっぱり煮 オクラと豆腐のねばねばごまサラダ かぼちゃのみそ汁	鶏手羽元、豆腐、カットわかめ、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗き米、三温糖、白ごま、ごま油、長いも、かたくり粉・通常、なたね油	オクラ、人参、青じそ(大葉)、きゅうり、レタス、レモン(果汁)、かぼちゃ、玉ねぎ	濃口しょうゆ、酒、酢、みりん、みそ、塩	542kcal 20.9g 20.0g 2.2g
	長芋のフライ、季節の果物、牛乳	牛乳	かたくり粉、長いも、なたね油	果物		
14・28(木)	とうもろこしごはん 鶏肉の南蛮漬け 厚揚げと大根のみそ汁	鶏もも肉、厚揚げ、カットわかめ、昆布・だし用	白米、かたくり粉、なたね油、三温糖	とうもろこし、赤パプリカ、玉ねぎ、ピーマン、大根、みつば	塩、酢、濃口しょうゆ、みそ	617kcal 24.7g 21.3g 3.0g
	水ようかん、牛乳、季節の果物	あずき、寒天、牛乳	三温糖	果物		
1(金)	五分搗き米ごはん 鶏肉の照り焼き 冬瓜の梅しそ和え なめこのみそ汁	鶏もも肉、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗き米、三温糖	とうがん、オクラ、きゅうり、梅干し、玉ねぎ、なめこ	濃口しょうゆ、みり、酢、みそ、薄口しょうゆ	531kcal 23.7g 17.9g 3.0g
	夏野菜のちぢみ、牛乳	ちりめんじゃこ、牛乳	米粉、ごま油	ピーマン、人参、ズッキーニ	薄口しょうゆ	
15・29(金)	五分搗き米ごはん さばの梅煮 わかめの酢の物 もずくのみそ汁	さば、わかめ、焼き竹輪(卵なし)、もずく、かつお節・だし用、昆布・だし用	五分搗き米、三温糖	梅干し、きゅうり、人参、えのきたけ、しめじ	濃口しょうゆ、みりん、酒、酢、塩、みそ	544kcal 25.2g 21.8g 3.0g
	ポテトサラダサンド、牛乳	ツナ缶、牛乳	パン、マヨドレ、メークイン		塩	
2(土)	切り干しビビンバ丼 わかめとえのきのスープ	豚もも肉、カットわかめ、昆布・だし用	五分搗き米、三温糖、ごま油	切り干し大根、小松菜、人参、もやし、えのきたけ、玉ねぎ	濃口しょうゆ、とりがらだし、塩、薄口しょうゆ	390kcal 17.3g 7.3g 0.8g
	芋けんぴ、お茶		いもけんぴ			
16・30(土)	鶏肉としめじの炊き込みごはん 野菜のピクルススティック 具だくさんみそ汁	鶏もも肉、豆腐、かつお節・だし用、昆布・だし用	白米、三温糖	人参、干しいたけ、しめじ、いんげん、大根、きゅうり、ごぼう、玉ねぎ、青ねぎ	だし(かつお・昆布)、塩、酢	373kcal 8.8g 4.3g 0.7g
	芋けんぴ、お茶		いもけんぴ			

4(月)	炊き込みピラフ なすのミートソース煮 きのこのスープ	豚ひき肉	白米、メークイン、なたね油、三温糖	人参、とうもろこし、いんげん、玉ねぎ、なす、にんにく、えだまめ、トマトホール、しめじ、えのきたけ、パセリ	とりがらだし、濃口しょうゆ、トマトケチャップ、ウスターソース、ブイヨン、薄口しょうゆ、塩、昆布	479kcal 14.2g 8.2g 1.5g
	なると金時入りおにぎり(徳島県) 季節の果物、お茶		白米、さつまいも	人参	塩	
5・19(火)	五分搗き米ごはん トマト肉じゃが 豆腐のみそ汁	豚バラ肉、豆腐、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗き米、メークイン	トマト、人参、玉ねぎ、いんげん、しめじ、青じそ	塩、薄口しょうゆ、みそ	644kcal 24.7g 27.4g 4.5g
	ブルーベリーチーズジャムパン、牛乳	チーズ、牛乳	食パン、ブルーベリージャム			
6・20(水)	五分搗き米ごはん 鮭の西京焼き 高野豆腐とひじきの煮物 オクラのすまし汁	さけ、高野豆腐、ひじき	五分搗き米、三温糖、水あめ	小松菜、人参、えのきたけ、オクラ	みそ、酒、薄口しょうゆ、だし(かつお・昆布)	547kcal 27.5g 14.4g 1.9g
	きなこあめ、季節の果物、牛乳	きな粉、牛乳	三温糖、水あめ	果物		
7(木) セタ メニュー	セタそうめん 鶏肉と夏野菜の煮物 長芋となめこのとろとろすまし汁	カットわかめ、鶏もも肉、かつお節・だし用	そうめん、三温糖、長いも	とうもろこし、きゅうり、オクラ、人参、なす、かぼちゃ、いんげん、なめこ、みつば	濃口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、みりん、塩、薄口しょうゆ	414kcal 20.0g 11.8g 3.8g
	セタフルーツポンチ、牛乳	寒天、牛乳	三温糖	りんご、みかん缶、パイナップル缶、オレンジジュース、りんごジュース		
21(木) ご当地 メニュー	炊き込みごはん 長崎てんぷら 小松菜としいたけのすまし汁	鶏もも肉、かつお節・だし用、昆布・だし用	白米、さつまいも、小麦粉	しめじ、人参、ごぼう、なす、オクラ、しいたけ、小松菜、大根	薄口しょうゆ、みりん、塩	423kcal 19.2g 12.1g 1.8g
	フランクフルト(お祭りメニュー)果物、牛乳	フランクフルト(卵なし)、牛乳		果物		
8・22(金) あじさい組 お泊まり	五分搗き米ごはん 豚肉の青じそ炒め トマトと枝豆のツナサラダ 切り干し大根のみそ汁	豚もも肉、ツナ缶、かつお節・だし用、昆布	五分搗き米、なたね油、三温糖	玉ねぎ、青じそ、生姜、トマト、きゅうり、えだまめ、切り干し大根、もやし、青ねぎ	濃口しょうゆ、穀物酢、塩、みそ	472kcal 26.7g 14.4g 1.5g
	かぼちゃお焼き、牛乳	鶏ひき肉、牛乳	かたくり粉、三温糖、なたね油	かぼちゃ	塩	
9・23(土)	ガパオライス ウインナーのスープ	豚ひき肉、ウインナー(豚肉)、昆布・だし用	五分搗き米、三温糖、なたね油、かたくり粉	パプリカ(黄・赤)、玉ねぎ、にんにく、ピーマン、バジル、キャベツ、人参	酒、濃口しょうゆ、オイスターソース、ブイヨン、塩、薄口しょうゆ	409kcal 15.6g 14.1g 1.6g
	かきもち、お茶		かきもち			

7月平均栄養価 エネルギー 500kcal たんぱく質 21g 脂質 16.5g 食塩相当量 2.0g

★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。

★おやつに季節の果物がつくことがあります(すもも、桃類、メロン、スイカなど)

★オイスターソースなど、魚介を含むソースも使用していきます。

★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近、サバ)を使用しています。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは( )で表示をしています。  
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)