

## 2023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
1(土)	夏野菜の三色丼 すまし汁 おかき、お茶	鶏ひき肉、かつお節、だし用、昆布、だし用	五分搦米、ごま油、なたね油、三温糖、白米	とうもろこし、トマト、オクラ、ぶなしめじ、小松菜、玉ねぎ	塩、濃口しょうゆ、みそ、薄口しょうゆ	353kcal 18.1g 8.1g 1.0g
3・31(月)	五分搦米ごはん 梅干、羽元の梅焼き 大根ときゅうりのサラダ 冬瓜のすまし汁 枝豆とコーンのスコーン、牛乳	鶏手羽ツナ、木綿豆腐、かつお節、だし用、昆布、だし用	五分搦米、三温糖、マヨネーズ、卵なし、	梅干し、大根、きゅうり、みょうが、ぶなしめじ、とうがん	濃口しょうゆ、みりん、高野菜、薄口しょうゆ	617kcal 30.1g 29.8g 2.1g
4・18(火)	五分搦米ごはん あじのハン粉焼き スッキーニとベーコンのソテー 夏野菜の彩りスープ コーンブレックお好み、季節の菓物、牛乳	あじ、ベーコン(卵なし)、昆布、だし用、	マヨネーズ(卵なし)、小麦粉、無 五分搦米、三温糖、米粉、じゃがいも、なたね油	えだまめ、とうもろこし スッキーニ、なす、人参、パプリカ(黄・赤)、玉ねぎ、オクラ	ベーキングパウダー ウスターソース、トマトケチャップ、塩、ブイヨン、薄口しょうゆ	531kcal 22.3g 15.4g 2.2g
5・19(水)	五分搦米ごはん 豚肉の豆苗炒め かぼちゃサラダ なすと青じそのみそ汁 ピザトースト、季節の菓物、牛乳	豚バラ肉、豚もも肉、ベーコン(卵なし)、わかめ、かつお節、だし用、昆布、だし用	五分搦米、ごま油	にんにく、生姜、豆苗、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、なす、青じそ、えのきたけ	濃口しょうゆ、塩、みそ	712kcal 30.6g 33.8g 3.0g
6・20(木)	五分搦米ごはん さばの梅干 きゅうりともやしのごま和え モロヘイヤのみそ汁 夏野菜チップス、牛乳	さば、ハム(卵なし)、うすあげ、かつお節、だし用、昆布、だし用	五分搦米、三温糖、白ごま	梅干し、きゅうり、もやし、人参、モロヘイヤ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、塩、塩みそ	420kcal 20.3g 17.0g 2.9g
7(金)	七夕寿司 冬瓜と鶏肉の炒め煮 すまし汁 七夕ゼリー、牛乳	鶏手羽、梅干、ぶなしめじ、もも肉、海苔、かつお節、だし用、昆布、だし用	なたね油 白米、白ごま、三温糖、なたね油	かぼちゃ、にがり、れんこん きゅうり、とうもろこし、ミニトマト、干ししいたけ、オクラ、人参、とうがん、ぶなしめじ、きぬさや、生姜、まいたけ、えのきたけ、みつば	塩 塩、濃口しょうゆ、みりん、薄口しょうゆ	529kcal 22.3g 18.9g 1.4g
21(金)	五分搦米ごはん ゴーヤのかき揚げ 豆腐とオクラのボン酢和え 梅とろろ汁 漬きそば、牛乳	鶏手羽、梅干(卵なし)、木綿豆腐、かつお節、だし用、昆布、だし用	五分搦米、メークイン、小麦粉、かたくり粉	玉ねぎ、にがり、とうもろこし、オクラ、ミニトマト、梅干し、みつば	塩、ほろし、しょうゆ、薄口しょうゆ	534kcal 19.6g 21.2g 2.9g
8・22(土)	鶏肉としめじの炊き込みごはん 野菜スティック 貝だくさん味噌汁 おかき、お茶	鶏もも肉、かつお節、だし用、豚バラ肉	白米、飯、こんやく、マヨネーズ(卵なし)	ぶなしめじ、人参、ごぼう、きゅうり、大根、もやし、キャベツ、れんこん	濃口しょうゆ、みそ、塩	358kcal 9.6g 15.1g 1.0g
10・24(月)	五分搦米ごはん トマト肉じゃが お好み汁 ゆかりおにぎり、季節の菓物、お茶	豚バラ肉、豚もも肉、平天(卵なし)、かつお節、だし用、昆布、だし用	五分搦米、メークイン	トマト、人参、玉ねぎ、いんげん、ぶなしめじ、なす、青じそ	塩、薄口しょうゆ、みそ	532kcal 19.2g 15.8g 2.8g
11・25(火)	とうもろこしごはん 牛肉となすの甘辛炒め ちりめんじゃこわかめの酢の物 オクラのみそ汁 梅ゼリー、季節の菓物、牛乳	牛肉、わかめ、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、昆布、だし用、かつお節、だし用	白米、なたね油	とうもろこし、玉ねぎ、なす、きゅうり、人参、えのきたけ、オクラ、なめこ	塩、濃口しょうゆ、みりん、酢、みそ	535kcal 27.7g 19.9g 3.2g
12・26(水)	五分搦米ごはん 夏野菜のラタトゥイユ 大豆サラダ 梅じゃこおにぎり、お茶	鶏もも肉、大豆、ひじき	五分搦米、オリーブ油、三温糖、なたね油	黄ピーマン、人参、なす、玉ねぎ、スッキーニ、にんにく、トマト(缶詰)、れんこん、きゅうり、とうもろこし、レモン	トマトケチャップ、塩、濃口しょうゆ、ウスターソース、酢	470kcal 17.2g 11.2g 1.0g
13(木) 誕生会	お赤飯 鶏肉の唐揚げ パプリカのマリネ お味噌汁 旬の菓物のフUDGE、牛乳	あずき、鶏もも肉、ツナ、うすあげ、かつお節、だし用、昆布、だし用	白米、もち米、黒ゴマ、米粉、かたくり粉、なたね油、三温糖、オリーブ油	生姜、にんにく、パプリカ(黄・赤)、玉ねぎ、ぶなしめじ、青ねぎ、スッキーニ	塩、濃口しょうゆ、みりん、パセリ、酢、みそ	679kcal 25.4g 28.2g 1.9g
27(木) 郷土料理 〜三重県〜	五分搦米ごはん トンテキ風 ちやつ きゅうりの冷やし ないしょ餅、牛乳	豚ロース、うすあげ、かつお節、だし用、昆布、だし用	五分搦米、三温糖、なたね油、白ごま	玉ねぎ、にんにく、大根、れんこん、人参、きゅうり	濃口しょうゆ、ウスターソース、酒、みりん、酢、みそ	576kcal 27.9g 23.3g 1.2g
14(金)	じゃこと胡瓜の混ぜすし 高野豆腐と野菜の糸物 大根のすまし汁 とうもろこし蒸しパン、牛乳	ちりめんじゃこ、高野豆腐、かつお節、わかめ、かつお節、だし用、昆布、だし用	白米、三温糖、白ごま	青じそ、人参、なす、オクラ、大根、えのきたけ	塩、酢、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ	456kcal 21.7g 11.6g 2.6g
28(金) 土用の丑の日 メニュー	うなぎときゅうりの混ぜ寿司 高野豆腐と野菜の糸物 大根のすまし汁 とうもろこし蒸しパン、牛乳	うなぎ、きさき、高野豆腐、かつお節、わかめ、かつお節、だし用、昆布、だし用	白米、三温糖、白ごま	きゅうり、人参、なす、オクラ、大根、えのきたけ	酢、塩、だし、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ	539kcal 23.3g 16.0g 1.9g
15・29(土)	マーボーなす丼 春雨スープ おかき、お茶	木綿豆腐、鶏ひき肉	五分搦米、ごま油、三温糖、かたくり粉、ほろさめ	なす、白ねぎ、にんにく、生姜、人参、黒きくらげ、チンゲンサイ、もやし	ブイヨン、赤みそ、濃口しょうゆ、塩、薄口しょうゆ	373kcal 13.4g 9.8g 1.9g

7月平均栄養価 エネルギー 511kcal たんぱく質 21.5g 脂質 18.6g 食塩相当量 2.1g

★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。

★おやつに季節の菓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、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示しています。  
(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。