

# 7月献立表

| 日   | 献立名                                                                                             | 牛乳 | 赤の仲間・<br>血や肉になる   | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる           | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                             | その他                                                                | 1人1日<br>たんぱく質 |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1月  | タコ飯 <small>半夏生献立</small>                                                                        | ○  | 油揚げ, たこ           | 精白米                         | しょうが, 小松菜                                     | 酒, 水, だし昆布, 醤油, 薄口醤油, 塩, みりん                                       | 728 kcal      |
|     | サバの七味焼き                                                                                         |    | さば                | 三温糖, 油                      | にんにく, しょうが, 長ねぎ                               | 酒, 醤油, 一味唐辛子                                                       | 33.3 g        |
|     | わかめと豆腐の味噌汁                                                                                      |    | 豆腐, わかめ, みそ       | じゃが芋                        | 玉ねぎ                                           | 水, だし削り節                                                           |               |
|     | 2色ビーゼリー                                                                                         |    | 寒天                | 上白糖                         | 白桃, 黄桃                                        | 水, 白ワイン                                                            |               |
| 2火  | 白飯                                                                                              | ○  |                   | 精白米                         |                                               | 酒, 水                                                               | 740 kcal      |
|     | 卵の中華風あんかけ                                                                                       |    | 鶏卵                | ごま油, 三温糖, でん粉               | たけのこ, しいたけ, 人参, 玉ねぎ, こねぎ                      | 酒, 塩, 醤油, 酢, 水                                                     | 29.1 g        |
|     | ごぼうサラダ                                                                                          |    |                   | 油, 三温糖, 白ごま, ごま油            | ごぼう, 人参, もやし, きゅうり                            | 醤油, 酢, 塩                                                           |               |
|     | 白菜と豚肉の味噌汁                                                                                       |    | 豚肉, みそ            |                             | 白菜, 玉ねぎ, しょうが                                 | 水, だし削り節                                                           |               |
| 3水  | ゆかりご飯                                                                                           | ○  |                   | 精白米                         |                                               | 酒, 水, ゆかり粉                                                         | 737 kcal      |
|     | ししゃもの唐揚げ                                                                                        |    | ししゃも              | でん粉, 油                      | しょうが, にんにく                                    | 醤油, 酒, みりん, こしょう                                                   | 25.4 g        |
|     | 小松菜のごま和え                                                                                        |    |                   | 三温糖, 白ごま                    | 人参, 白菜, 小松菜                                   | 醤油                                                                 |               |
|     | じゃが芋の味噌汁                                                                                        |    | 油揚げ, わかめ, みそ      | じゃが芋                        | 玉ねぎ                                           | 水, だし削り節                                                           |               |
| 4木  | かきうどん                                                                                           | ○  | 鶏肉, わかめ, 鶏卵       | うどん, でん粉                    | しいたけ, 大根, 人参, 葉ねぎ, 玉ねぎ                        | 酒, 水, だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油, 薄口醤油                                     | 753 kcal      |
|     | かしわ天                                                                                            |    | 鶏肉                | 油, でん粉, 三温糖, でん粉            |                                               | 塩, 酒, 醤油, みりん, 水                                                   | 40.2 g        |
|     | 野菜の梅おかか和え                                                                                       |    | ちくわ, 糸削り節         | 三温糖                         | 小松菜, 人参, 白菜, 梅漬                               | 醤油, 塩                                                              |               |
| 5金  | 大根丼                                                                                             | ○  | 豚肉                | 精白米, 米粒麦, ごま油, 上白糖, でん粉     | 大根, 玉ねぎ, 人参, 白菜, しいたけ, 葉ねぎ, しょうが, にんにく        | 水, 醤油, トウパンジャン, 酒, オイスターソース, みりん, 鶏がら                              | 772 kcal      |
|     | 白菜のおかか和え                                                                                        |    | 糸削り節              | 三温糖                         | 白菜, 小松菜, 人参                                   | みりん, 醤油                                                            | 27.3 g        |
|     | 豆腐の中華スープ                                                                                        |    | 豆腐                | ごま油, でん粉                    | しょうが, 人参, 白菜, きくらげ, 玉ねぎ, チンゲンサイ               | 水, 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油                                             |               |
| 8月  | バターチキンカレー                                                                                       | ○  | 鶏肉, レンズ豆, ヨーグルト   | 精白米, 油, じゃが芋, 薄力粉, パター      | しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, トマト                      | 水, 赤ワイン, チャツネ, 中華ソース, 食塩, こしょう, カレー粉, ガラムマサラ, クミン, チリパウダー, 醤油, 鶏がら | 816 kcal      |
|     | グリーンサラダ                                                                                         |    |                   | 三温糖, 油                      | キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, 玉ねぎ                       | 醤油, 塩, 酢                                                           | 27.2 g        |
|     | 七夕フルーツポンチ                                                                                       |    |                   | 上白糖                         | ナタデココ, パナナ, みかん, 黄桃                           | 水, サイダー                                                            |               |
| 9火  | ココアパン                                                                                           | ○  |                   | ココアパン                       |                                               |                                                                    | 878 kcal      |
|     | ラザニア                                                                                            |    | 鶏肉, レンズ豆, 牛乳, チーズ | ラザニア, オリーブ油, 薄力粉, パター       | にんにく, 玉ねぎ, 人参                                 | 塩, こしょう, 水, トマトピューレ, トマトケチャップ, クスターソース, オレガノ, パツル                  | 35.7 g        |
|     | 彩りサラダ                                                                                           |    |                   | 油, 三温糖                      | キャベツ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ブロッコリー, 玉ねぎ               | 酢, 塩, 醤油, こしょう, クルトン                                               |               |
|     | 冷凍ミカン                                                                                           |    |                   |                             | みかん                                           |                                                                    |               |
| 10水 | 白飯                                                                                              | ○  |                   | 精白米                         |                                               | 酒, 水                                                               | 808 kcal      |
|     | マーボーギョウザ                                                                                        |    | 鶏肉, 大豆, みそ        | 油, ぎょうざの皮, 油, 白ごま, ごま油, でん粉 | にんにく, しょうが, 白菜, 長ねぎ, にら                       | 醤油, こしょう, 醤油, テンメンジャン, オイスターソース, トウパンジャン, さんしょう, 水                 | 29.0 g        |
|     | 野菜の中華和え                                                                                         |    |                   | 上白糖, ごま油                    | 小松菜, もやし                                      | 醤油, トウパンジャン, からし, 湯                                                |               |
|     | 中華コンソープ                                                                                         |    |                   | ごま油, でん粉                    | しょうが, 人参, 白菜, たけのこ, 長ねぎ, 玉ねぎ, チンゲンサイ, ホールコーン  | 水, 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油                                             |               |
| 11木 | ソース焼きそば                                                                                         | ○  | 鶏肉, 糸削り節          | 油, 中華麺                      | 長ねぎ, もやし, キャベツ, 人参                            | 酒, 塩, こしょう, カレー粉, 中濃ソース                                            | 856 kcal      |
|     | 大麦入りトマトスープ                                                                                      |    | 鶏肉                | オリーブ油, おおむぎ                 | しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, セロリ, キャベツ, トマト缶, トマトピューレ | 水, 鶏がら, トマトピューレ, 塩, こしょう                                           | 33.5 g        |
|     | チーズケーキ                                                                                          |    | チーズ, 鶏卵, 生クリーム    | 上白糖, パター, 薄力粉               | レモン果汁                                         | バニラエッセンス                                                           |               |
| 12金 | 白飯                                                                                              | ○  |                   | 精白米                         |                                               | 酒, 水                                                               | 751 kcal      |
|     | 鶏肉の唐揚げ                                                                                          |    | 鶏肉                | 油, でん粉                      | しょうが, にんにく                                    | 醤油, 酒, みりん, 塩, こしょう                                                | 39.2 g        |
|     | もやしの磯和え                                                                                         |    | のり                | 三温糖                         | 人参, 小松菜, もやし                                  | 醤油, 水, みりん                                                         |               |
|     | 豚汁                                                                                              |    | 豚肉, 豆腐, みそ        | 油, じゃが芋                     | 人参, 大根, 長ねぎ, しいたけ, しょうが                       | 水, だし削り節                                                           |               |
| 15月 | <b>海の日</b>  |    |                   |                             |                                               |                                                                    |               |
| 16火 | ガーリックフランス                                                                                       | ○  |                   | ソフトフランスパン, パター, オリーブ油       | にんにく                                          | パセリ                                                                | 734 kcal      |
|     | ブラウンシチュー                                                                                        |    | 鶏肉                | 油, じゃが芋, 薄力粉                | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, トマト             | 水, 鶏がら, トマトピューレ, デミグラスソース, 赤ワイン, 塩, こしょう                           | 30.0 g        |
|     | 海藻サラダ                                                                                           |    | ひじき, わかめ, 糸寒天     | 三温糖, 油                      | きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ                               | 醤油, 塩, 酢                                                           |               |
|     | 冷凍パイ                                                                                            |    |                   |                             | パイナップル                                        |                                                                    |               |
| 17水 | うなぎめし <small>土用の丑の日</small>                                                                     | ○  | うなぎ, 油揚げ, のり      | 精白米, 三温糖, 白ごま               | 人参, 長ねぎ, 小松菜                                  | 酒, 水, 醤油, みりん                                                      | 741 kcal      |
|     | ほうれん草のごま和え                                                                                      |    |                   | 三温糖, 白ごま                    | 人参, 白菜, 小松菜                                   | 醤油                                                                 | 22.6 g        |
|     | 冬瓜のとろりスープ                                                                                       |    | 豆腐                | でん粉                         | えのき, こねぎ, 冬瓜, 人参                              | 水, だし削り節, だし昆布, 塩, 醤油, 酒                                           |               |
|     | スイカ                                                                                             |    |                   |                             | ずいか                                           |                                                                    |               |
| 18木 | ピビンバ風混ぜご飯                                                                                       | ○  | 鶏肉, 大豆            | 精白米, 米粒麦, 三温糖, 油, ごま油, 白ごま  | にんにく, しょうが, もやし, 小松菜, 人参                      | 酒, 水, 醤油, コチュジャン, トウパンジャン, 塩                                       | 875 kcal      |
|     | ヤンニョムチキン                                                                                        |    | 鶏肉                | 油, でん粉, 三温糖                 | しょうが, にんにく, 長ねぎ                               | 食塩, こしょう, 醤油, 酒, みりん, 酢, コチュジャン                                    | 43.6 g        |
|     | もやしのナムル                                                                                         |    |                   | ごま油, 白ごま                    | 人参, 小松菜, もやし                                  | 塩, 醤油                                                              |               |
|     | アイス                                                                                             |    |                   |                             |                                               | 氷菓子                                                                |               |

ステキな夏休みに、ステキな時間を過ごし、ステキな思い出を。

給食室一同 