

7月 給食献立予定表

行事等	日・曜日	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)			
		主に体をつくるものになる食品										
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンC(食物繊維)	5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂 (種実) 脂質					
水	1	コーンとひじきのピラフ	鶏肉	ひじき	人参	ホールコーン にんにく	米 砂糖	バター 米油	塩 かつお 醤油 清酒 塩 こしょう	755 29.5 31.5 301		
		牛乳		牛乳								
		ぶりフライ		ぶり				パン粉 小麦粉 砂糖			大豆油	塩 中濃ソース 赤ワイン
		冬瓜と卵のスープ	鶏卵 豆腐		人参 小松菜	冬瓜 生姜		でんぷん				醤油 塩 清酒 鶏がらスープ プリン
木	2	麦ごはん					米 麦			738 31.9 30.0 305		
		牛乳		牛乳								
		鯖の南部焼き	鯖			生姜			ごま		醤油 清酒 みりん	
		たくあん和え				キャベツ きゅうり 大根漬け		砂糖	米油 ごま		酢 塩	
せんべい汁	鶏肉		人参	大根 ごぼう ねぶか		せんべい	ごま油	醤油 鶏がらスープ みりん 清酒 塩 鰹だし				
金	3	ごはん					米			811 25.3 26.0 289		
		牛乳		牛乳								
		ハヤシライス	牛肉		人参 トマト	玉ねぎ しめじ 生姜 にんにく		砂糖	米油		ハヤシソース 赤ワイン 塩 デミグラスソース こしょう 鶏がらスープ	
		ウインナーとポテトの炒め物	ウインナー	チーズ		ホールコーン 枝豆	じゃがいも	バター			塩	
青りんごゼリー				青りんご果汁		砂糖						
月	6	ごはん					米			788 26.5 27.9 347		
		牛乳		牛乳								
		麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌		人参	玉ねぎ ねぶか しいたけ 生姜 にんにく		砂糖 でんぷん	ごま油		醤油 清酒 豆板醤 甜麺醬 オイスターソース かつお 昆布だし	
		揚げ餃子(2個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜		小麦粉 砂糖	ラード		醤油 塩	
春雨の中華サラダ			人参	きゅうり		春雨 砂糖	ごま油	醤油 酢				
火	7	ごはん					米			729 24.7 22.1 507		
		牛乳		牛乳								
		ハンバーグオニオンソース	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく		でんぷん 砂糖	油脂		塩 醤油 清酒 みりん	
		野菜のごま和え			人参 ほうれん草	キャベツ		砂糖	ごま		醤油	
七夕のすまし汁	魚類 なんと 豆腐		人参	しいたけ				鰹だし 昆布だし 醤油 塩 清酒				
七夕デザート	豆乳	寒天				砂糖						
水	8	ジャンバラヤ	ウインナー		トマト 赤ピーマン	玉ねぎ ホールコーン	米	米油	かつお かつお かつお 炒め用 塩 こしょう かつお 白ワイン	722 22.9 32.9 314		
		牛乳		牛乳								
		かぼちゃチーズフライ		チーズ 牛乳	かぼちゃ			パン粉 小麦粉 砂糖	大豆油 マーガリン		塩	
		ベーコンとキャベツのスープ	ベーコン 豆腐		人参 小松菜	キャベツ ホールコーン					かつお かつお 醤油 塩 こしょう	
木	9	ソフト麺					ソフト麺			776 35.5 28.0 429		
		牛乳		牛乳								
		つけナポリタン	豚肉 ウインナー	チーズ	人参 ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ にんにく			オリーブ油		かつお かつお かつお かつお トマト ユレ 塩 こしょう	
		大豆と小魚の磯辺唐揚げ	大豆	煮干し あおさ				じゃがいも でんぷん	大豆油		塩	
茹でとうもろこし				とうもろこし								
金	10	ロールパン		脱脂粉乳			ロールパン			726 27.1 29.1 347		
		牛乳		牛乳								
		たらフライ	たら					パン粉 コーンフレーク	大豆油			
		ラタトゥイユ			ピーマン トマト	玉ねぎ なす スズキニ にんにく		砂糖	オリーブ油		塩 こしょう コンソメ	
		かぼちゃのミルクスープ		牛乳	かぼちゃ 人参	玉ねぎ しめじ ホールコーン		小麦粉	バター 米油		かつお かつお 塩 こしょう	
手作り桃ゼリー		寒天		黄桃		砂糖						



気をつけたい
夏休みの
生活習慣

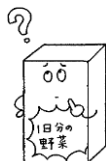
日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



7月 給食献立予定表

行事等	日・曜日	7月の こんだて表	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	3群 緑黄色 野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂 (種実) 脂質		
13月	ごはん					米			752 35.2 22.7 440	
	牛乳		牛乳							
	タコライス	豚肉 鶏肉 大豆 レンズ豆	チーズ	トマト 人参 ピーマン	玉ねぎ にんにく	砂糖	米油	清酒 こしょう ウスターソース 塩 ケチャップ カレー粉 フライパウダー		
	ポイルドキャベツ				キャベツ					
	もずくスープ	豆腐	もずく	人参 ほうれん草	えのき		ごま油	塩 こしょう みりん 清酒 醤油 フライ 鶏がらスープ		
	ミルク					砂糖		インスタントコーヒー		
14火	わかめ麦ごはん		わかめ			米 麦		塩	755 30.7 27.2 439	
	牛乳		牛乳							
	鯛の南蛮漬け	鯛		人参 ピーマン	玉ねぎ	でんぷん 砂糖	大豆油 ごま油	醤油 みりん 酢 清酒 唐辛子		
	夏野菜の味噌汁	鶏肉 豆腐 味噌		かぼちゃ モロヘイヤ	なす		ごま油	鰹だし		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
15水	麦ごはん					米 麦			814 32.6 30.7 308	
	牛乳		牛乳							
	ヤンニョムチキン(2個)	鶏肉			にんにく	でんぷん 砂糖	大豆油	清酒 塩 こしょう 甜麺醬 豆板醬 ケチャップ 醤油 みりん		
	野菜のナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油 酢		
	にらたまスープ	豆腐 鶏卵		にら	玉ねぎ	でんぷん	ごま油	フライ イン 醤油 塩 こしょう		
16木	ごはん					米			752 26.6 24.8 294	
	牛乳		牛乳							
	鯖コロッケ	鯖 味噌				じゃがいも パン粉 砂糖	大豆油	醤油 塩 こしょう		
	ツナ入りひじきの炒め煮	まぐろ油漬	ひじき	人参 いんげん	こんにやく	砂糖	米油	醤油 清酒 みりん		
	野菜たっぷり味噌豆乳汁	豚肉 豆腐 味噌 豆乳		人参	大根 玉ねぎ	じゃがいも		清酒 鰹だし		
17金	丸形パン		脱脂粉乳			パン			759 38.4 31.9 346	
	牛乳		牛乳							
	チキンカツ照り焼きソースがけ	鶏肉				パン粉 小麦粉 米粉 砂糖 でんぷん	大豆油	塩 こしょう 醤油 清酒 みりん		
	ポイルドキャベツ				キャベツ					
	ポークビーンズ	豚肉 ウインナー 大豆 隠元豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖	米油	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ ウスターソース フライ イン 塩 こしょう ナツメグ ローリエ		
21火	ごはん					米			775 30.7 29.6 296	
	牛乳		牛乳							
	豚キムチ	豚肉		にら	玉ねぎ ねぶか 生姜 白菜キムチ にんにく	でんぷん	ごま油 米油	清酒 醤油 塩 こしょう		
	ワンタンスープ	豚肉 大豆		人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	小麦粉		醤油 清酒 塩 こしょう フライ		
	イチゴレアチーズ		チーズ		いちご果汁	砂糖 練乳				
22水	麦ごはん					米 麦			824 29.4 30.1 351	
	牛乳		牛乳							
	夏野菜カレー	豚肉		人参 かぼちゃ いんげん	玉ねぎ なす 生姜 にんにく		米油 大豆油	カレー カレー粉 ウスターソース フライ トマトピューレ フライ イン 赤ワイン 塩 こしょう		
	オムレツ	鶏卵				砂糖 小麦でんぷん	大豆油	酢 塩 鰹だし		
	茹で枝豆				枝豆			塩		

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。



**Q. 野菜ジュースは
野菜のかわりになる？**

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。