

# 給食予定こんだて表

7月

※献立は変更になることがあります。

こんだて	アレルギー対応	使っている食品	1食あたりの栄養価	こんだて	アレルギー対応	使っている食品	1食あたりの栄養価
1 ミルク食パン りんごジャム オムレツ マゼドアンサラダ 小菊かぼちゃと厚揚げのみそ汁 牛乳	乳 卵	食パン【小麦 乳】 りんごジャム（食物センイ） オムレツ（卵 油 でん粉） トマトチャップ じゃがいも きゅうり ロースハム【乳・卵なし】 ノイグドレッシング 人参 とうもろこし 塩 こしょう 小菊かぼちゃ 厚揚げ 玉ねぎ ねぎ こんにゃく みそ かつおだし	エネルギー 670 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 26.8 g カルシウム 432 mg 食塩相当量 3.2 g	ごはん ナゲット もやしのナムル 韓国風肉じゃが 牛乳		米 強化米 ナゲット（鶏肉 おから 砂糖 塩 パン粉 デソツ）油 もやし とうもろこし 人参 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 トマトチャップ じゃがいも 玉ねぎ こんにゃく ぶた肉 人参 しょうゆ 酒 砂糖 みりん コチュジャン ごま油 油	エネルギー 658 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 19.8 g カルシウム 269 mg 食塩相当量 2.2 g
2 ごはん シュウマイ ひじきの炒め煮 じゃがいものうま煮 牛乳		米 強化米 シュウマイ（玉ねぎ デソツ）豚肉 大豆 生姜 ごま油 小麦粉） こんにゃく 人参 さやいんげん 大豆 さつま揚げ ひじき しょうゆ 砂糖 酒 油 みりん 和風だし じゃがいも 玉ねぎ こんにゃく 人参 ぶた肉 しょうゆ 酒 砂糖 みりん 油 和風だし	エネルギー 628 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 313 mg 食塩相当量 2.3 g	枝豆とひじきのませごはん 魚フライ コンソメ・ジュリアン 牛乳		米 強化米 油揚げ 枝豆 ひじき佃煮 ごま 大麦 人参 淡口しょうゆ みりん 塩 魚フライ（たら類 パン粉 デソツ）油 ノイグドレッシング 大根 キャベツ 玉ねぎ ベーコン【乳・卵なし】 えのきたけ 人参 ガラスープ しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	エネルギー 637 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 22.3 g カルシウム 304 mg 食塩相当量 3.1 g
5 麦飯 夏野菜ポークカレー セサミサラダ キャンディチーズ 牛乳		米 強化米 大麦 玉ねぎ じゃがいも ぶた肉 なす カレールウ（乳無し） トマト 人参 ガラスープ 油 ノイグドレッシング 赤ワイン 油 生姜 にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし 酢 砂糖 ごま 油 濃口しょうゆ チーズで鉄分	エネルギー 647 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 23.1 g カルシウム 318 mg 食塩相当量 2.5 g	ごはん いか入りビーフン炒め じゃがいもと油揚げのみそ汁 パインゼリー 牛乳	いか	米 強化米 キャベツ いか もやし ビーフン 人参 にら 油 しょうゆ ごま油 生姜 中華スープ 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ みそ えのきたけ 油揚げ かつおだし ゼリー（パイン 砂糖）	エネルギー 604 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.3 g カルシウム 279 mg 食塩相当量 1.5 g
6 ごはん 野菜のかき揚げ おかか和え 五目うどん汁 牛乳		米 強化米 玉ねぎ 人参 ごぼう しゅんぎく 小麦粉 油 もやし ほうれん草 人参 濃口しょうゆ 砂糖 かつお節 うどん とり肉 こまつな 人参 しょうゆ ねぎ 油揚げ 酒 かつおだし しいたけ 昆布だし 砂糖	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.5 g カルシウム 294 mg 食塩相当量 1.8 g	米粉パン なすのミートソース焼き ベーコンともやしのスープ 牛乳		米粉パン（県産米粉 小麦粉 乳・大豆含む） 玉ねぎ ブロッコリー ぶた肉 マカロニ なす ぶなしめじ チーズ トマトチャップ トマト 大豆 油 ピザソース 小麦粉 赤ワイン 中濃ソース ノイグドレッシング 玉ねぎ もやし ベーコン【乳・卵なし】 人参 ねぎ ガラスープ しょうゆ 酒 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 623 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 22.5 g カルシウム 362 mg 食塩相当量 3.1 g
7 七たちらしずし 星のハンバーグ コールスローサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳 / セタゼリー	卵	米 強化米 人参 錦糸卵（たまご でん粉 砂糖 油）油揚げ オクラ 砂糖 塩 酢 しょうゆ しいたけ みりん ハンバーグ（鶏肉 豚肉 玉ねぎ 砂糖）トマトチャップ 砂糖 ノイグドレッシング キャベツ カリフラワー とうもろこし ノイグドレッシング 人参 塩 こしょう じゃがいも みそ かつおだし わかめ 牛乳 / ゼリー（砂糖 ブルベリー ｻﾏﾝ ｻﾏﾝ） 寒天）	エネルギー 637 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.3 g カルシウム 375 mg 食塩相当量 2.4 g	ごはん 照り焼きチキン 切干大根のそぼろ炒め わかめのみそ汁 牛乳 / 冷凍みかん		米 強化米 とり肉 油 しょうゆ 酒 砂糖 にんにく ぶた肉 人参 切干大根 油 しょうゆ 枝豆 砂糖 酒 みりん しいたけ 油揚げ みそ ねぎ わかめ かつおだし 和風だし 牛乳 / みかん	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 18.6 g カルシウム 313 mg 食塩相当量 2.1 g
8 バターロール かぼちゃコロッケ スパゲッティソテー キャベツとたまごのスープ 牛乳	乳 卵	バターロール【小麦 乳 たまご 大豆】 コロッケ（かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ パン粉 小麦粉）油 玉ねぎ スパゲッティ ほうれん草 ベーコン【乳・卵なし】 人参 とうもろこし 油 しょうゆ コンソメ にんにく 塩 こしょう キャベツ たまご えのきたけ 人参 ガラスープ しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	エネルギー 635 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 25.2 g カルシウム 308 mg 食塩相当量 3.2 g	（麦飯） 魚とたまごのそぼろ丼 野菜の和え物 みそ汁 牛乳	卵	米 強化米 大麦 たまご さば缶 枝豆 生姜 油 しょうゆ 砂糖 ごま油 酒 みりん もやし キャベツ 人参 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 中華スープ トマトチャップ じゃがいも 玉ねぎ みそ ほうれん草 油揚げ かつおだし 和風だし 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.8 g カルシウム 285 mg 食塩相当量 1.8 g
9 ごはん アジのパン粉焼き 糸かまのレモンサラダ みそ汁 牛乳	乳	米 強化米 あじ パン粉 オリーブ油 パルメザンチーズ にんにく 塩 パセリ こしょう キャベツ きゅうり ノイグドレッシング かまぼこ【乳卵無し】 赤ピーマン レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも とり肉 人参 みそ ねぎ かつおだし 和風だし	エネルギー 621 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 19.2 g カルシウム 308 mg 食塩相当量 1.9 g	ナン ドライカレー たこ焼き ポテトサラダ 牛乳	卵・たこ	ナン 冷凍 玉ねぎ ぶた肉 カレールウ（乳無し） 人参 大豆 油 赤ワイン 生姜 にんにく 小麦粉 たこ焼き（小麦粉 キャベツ たこ 卵 デソツ）生姜 大豆）油 中濃ソース あおのり じゃがいも ブロッコリー ノイグドレッシング 人参 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 644 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 30.7 g カルシウム 264 mg 食塩相当量 3.1 g