



# 令和4年度 7月

# 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品 (赤)	主に熱や力のもとになる食品 (黄)	主に身体の調子をととのえる食品 (緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
		たんぱく質・無機質	炭水化物・脂質	ビタミン・食物繊維	kcal	g	g
1 金	ごはん ごぼうメンチカツ ★ ひじきの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	鶏肉 豚肉 大豆粉 ひじき さつまいも うす揚げ みそ	米 パン粉 でんぷん さとう 油脂 大豆油 サラダ油 さとう	ごぼう 玉ねぎ にんじん にんじん こんにゃく むぎ枝豆 かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	810	26.6	22.4
4 月	米粉ミルクロール 飛び魚のフライ ラタトゥイユ ミネストローネコンソメ風味 ヨーグルト	脱脂粉乳 飛び魚 鶏卵 ベーコン 脱脂粉乳 全粉乳 ゼラチン 寒天	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 小麦粉 パン粉 大豆油 オリーブ油 さとう マカロニ ジャがいも さとう	なす 上トマト 玉ねぎ スズキニ ピーマン 黄パプリカ にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー パセリ粉	803	33.2	27.0
5 火	ごはん 鶏肉のレモン和え もやしと卵の和え物 冬瓜のそぼろ煮	鶏肉 錦糸卵 豚肉 絹厚揚げ	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう さといも サラダ油 さとう でんぷん	レモン果汁 もやし こまつな にんじん とうがん 玉ねぎ こんにゃく むぎ枝豆 しょうが	839	36.5	23.8
6 水	麦ごはん 豚丼の具 鶏そぼろと大豆の卵焼き 浅漬け 太きゅうりのみそ汁	豚肉 鶏卵 鶏肉 大豆 ゼラチン 昆布茶 絹豆腐 うす揚げ わかめ みそ	米 白麦 サラダ油 さとう でんぷん 油脂 さとう でんぷん	玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり キャベツ 太きゅうり にんじん ねぎ	826	34.7	25.4
7 木	とうもろこしのキラキラごはん 星のハンバーグ キャベツのマリネ お星さまスープ 七夕ゼリー	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ロースハム 寒天	米 白麦 サラダ油 豚脂 さとう でんぷん さとう サラダ油 米粉のおほしさま(米粉 でんぷん) はるさめ さとう 水あめ 油脂	とうもろこし 玉ねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんじん オクラ ぶどう果汁 レモン果汁 みかん果汁	805	24.9	18.4
8 金	フォカッチャ ウインナー 手作り生パスタ・ストラッシナーティのポロネーゼ レタスと卵のスープ レモンカスタードタルト	豚肉 豚肉 牛肉 ベーコン 鶏卵 鶏卵 練乳	小麦粉 さとう ショートニング なたね油 豚脂 水あめ さとう 小麦粉 セモリナ粉 オリーブ油 さとう でんぷん 小麦粉 マーガリン さとう 油脂 水あめ	玉ねぎ にんじん にんにく トマト パセリ粉 レタス 玉ねぎ にんじん えのきたけ パセリ粉 レモン果汁	833	31.3	39.2
11 月	バターロール カレーロールフライ すいか入りフルーツポンチ チキンと野菜のトマト煮込み	脱脂粉乳 鶏卵 豚肉 鶏肉 大豆たん白 大豆粉 乳 鶏肉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油 パン粉 豚脂 さとう でんぷん 大豆油 サイダー風ゼリー さとう じゃがいも オリーブ油 さとう	玉ねぎ にんじん みかん パイナップル 黄桃 大崎すいか 玉ねぎ スズキニ しめじ エリンギ プロッコリー 上 マト バジル粉	829	26.0	28.3
12 火	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 切干大根の五目煮 ★ 冷や麦	鶏肉 うす揚げ 錦糸卵 かまぼこ	米 さとう ごま油 ごま サラダ油 さとう ひやむぎ さとう	にんにく 切干大根 にんじん しめじ むぎ枝豆 きゅうり 干ししいたけ ねぎ	832	32.0	22.0
13 水	ごはん 肉焼売 小松菜とりのりのナムル 麻婆茄子	鶏肉 豚肉 みそ 大豆粉 のり 豚肉 牛肉 木綿豆腐 赤みそ	米 パン粉 さとう 粉あめ 豚脂 小麦粉 水あめ さとう サラダ油 さとう でんぷん ごま油	玉ねぎ しょうが こまつな もやし にんじん なす 玉ねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ にら しょうが にんにく	804	30.4	23.6
14 木	わかめごはん 枝豆コロッケ こんにゃくのきんぴら ★ かき玉みそ汁 ももゼリー	わかめ 大豆たん白 さつまいも 鶏卵 絹豆腐 ぶかし みそ	米 白麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油脂 大豆油 サラダ油 さとう ごま油 ごま さとう 水あめ	枝豆 こんにゃく にんじん ピーマン しめじ こまつな ねぎ 白桃	812	26.9	22.3
15 金	麦ごはん ハムチーズピカタ はりはり和え ★ 夏野菜カレー	鶏卵 ハム チーズ 豚肉	米 白麦 油脂 さとう でんぷん さとう じゃがいも サラダ油 カレールウ	大根つぼ漬け キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ かぼちゃ 上トマト スズキニ とうもろこし ピーマン にんにく しょうが ブルーン りんご	840	26.0	20.6
19 火	ごはん いわしのピリ辛 金時草のナムル 塩レモンラーメン	いわし 豚肉	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう ごま油 中華めん サラダ油	金時草 もやし きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん きくらげ ねぎ レモン	800	25.8	19.8
20 水	ジャンバラヤ コブサラダ チキンスープ ガリガリ君	ウインナー 白いんげん豆 エジプト豆 赤いんげん豆 いんげん豆 ロースハム 卵焼き 鶏肉	米 さとう バター サラダ油 エッグマヨネーズ マカロニ ジャがいも サラダ油 さとう	玉ねぎ にんじん セロリー ピーマン トマト にんにく きゅうり トマト 玉ねぎ にんじん セロリー にんにく りんご果汁 ライム果汁	828	24.7	25.9

※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。  
 ※ 毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)  
 ※ 下線の食品は、河北都市産です。  
 ※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。



7月の栄養価平均	820	14.2%	26.9%
栄養基準量	830	13~20 kcal	20~30 %