



# 令和5年度 7月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に体をつくる(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる(黄) 炭水化物・脂質	主に体の調子を整える(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
3月	チーズクッパ キャベツメンチカツ ラタトゥイユ かぼちゃのポタージュ	脱脂粉乳 チーズ 豚肉 鶏肉 鶏肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン パン粉 小麦粉 植物油 大豆油 さとう さとう オリーブ油 サラダ油 米粉 バター 生クリーム	キャベツ なす トマト たまねぎ スズキニ ピーマン にんにく たまねぎ かぼちゃ	874	30.9	36.1
4火	わかめごはん いりこフライ★ 切干大根のごまマヨ和え★ 冬瓜のそぼろ煮	わかめ かたくちいわし ロースハム 鶏肉 あつあげ	米白麦 パン粉 小麦粉 さとう うるち米 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま サラダ油 んぷん さとう	切干大根こまつなにんじん とうがん たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが	837	30.5	23.9
5水	ごはん 飛び魚のフライ ゆかり和え 沢煮椀 デザート(ヨーグルト)	飛び魚 鶏卵 鶏肉 脱脂粉乳 全粉乳 寒天	米 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう	キャベツ にんじん きゅうり 赤しそ たけのこ ごぼう にんじん えのきたけ みつば	805	35.0	18.4
6木	豚丼(ごはん) (具) だし巻き卵 浅漬け 豆腐となめこのみそ汁	豚肉 鶏卵 昆布茶 絹ごし豆腐 ぶかし うすあげ みそ	米 白麦 サラダ油 さとう でんぷん でんぷん さとう 大豆油	たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな しょうが キャベツ きゅうり なめこ たまねぎ ねぎ	817	34.6	22.3
7金	ゆかりごはん 星のハンバーグ 野菜いため 冷や麦 デザート(七夕ゼリー)	鶏肉 豚肉 大豆たん白 かまぼこ 寒天	米 マッシュポテト 豚脂 さとう 植物油 大豆油 サラダ油 でんぷん 冷や麦 さとう さとう 水あめ 粉末油脂	赤しそ たまねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん きゅうり 干ししいたけ ねぎ レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	814	27.8	17.7
10月	米粉ミルクロール チキンナゲット ミートスパゲッティ フルーツのゼリーあえ	脱脂粉乳 鶏肉 おから 大豆たん白 豚肉	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン さとう パン粉 でんぷん 小麦粉 米粉 クラッカー粉 なたね油 パーム油 大豆油 スパゲッティ サラダ油 さとう	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん トマト パイナップル みかん 黄桃 白桃	895	31.7	25.2
11火	ごはん さばのカレー揚げ 金時草の酢の物 夏の豚汁	さば かまぼこ 豚肉 みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう ごま油	にんにく 金時草 もやし にんじん なす かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	817	32.7	24.3
12水	ビビンバ(ごはん) (具) 焼きギョーザ 春雨スープ 果物(冷凍みかん)	豚肉 豚肉 肉団子(豚肉 鶏肉 大豆たん白)	米 白麦 サラダ油 さとう ごま ごま油 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 肉団子(パン粉 でんぷん 豚脂) はるさめ	にんにく にんじん もやし 切干大根 こまつな キャベツ たまねぎ いら しょうが にんじん 干ししいたけ キャベツ たまねぎ 肉団子(たまねぎ しょうが) みかん	779	26.8	31.4
13木	ハムピラフ いかリングフライ★ キャベツのソテー レタスのスープ	ロースハム いか 大豆たん白 全卵 ベーコン	米 白麦 バター サラダ油 パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし とうもろこし レタス たまねぎ にんじん しめじ パセリ	784	24.5	27.4
14金	ごはん 野菜かき揚げ★ ひじきの炒め煮 冷やしうどん	大豆 ひじき さつまあげ かまぼこ	米 さつまいも 小麦粉 でんぷん 米油 大豆油 サラダ油 さとう うどん さとう	たまねぎ にんじん にんじん こんにゃく いんげん にんじん ねぎ 干ししいたけ	875	25.5	23.4
18火	ごはん ピーマカ風 きゅうりともやしのごま酢和え ダンプレン デザート(レモンゼリー)	さわら うすあげ 鶏肉	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 さとう ごま 白玉団子 さとう 水あめ	にんにく たまねぎ きゅうり もやし にんじん キャベツ たまねぎ にんじん こまつな レモン果汁	843	23.2	22.8
19水	ごはん フライドチキン ポテトサラダ マカロニスープ	鶏肉 チーズ ベーコン	米 でんぷん 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	きゅうり にんじん たまねぎ にんじん もやし しめじ こまつな	806	28.3	24.8
20木	麦ごはん あらびきウインナー 野菜のマリネ 夏野菜のカレー	豚肉 ロースハム 豚肉	米 白麦 豚脂 水あめ さとう サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 カレールウ	にんじん キャベツ ブロッコリー にんにく しょうが かぼちゃ なす スズキニ トマト たまねぎ にんじん ブルーン	802	24.5	17.6

- ※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。
- ※ 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)
- ※ 米は、河北都市産コシヒカリを使用しています。
- ※ 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	827	14.0%	26.5%
栄養価基準	830	13~20	25~30
	kcal	%	%