



令和6年度

7月分

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) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1月	米粉ミルクロール いりこフライ★ 夏野菜のスパゲティ 肉団子のクリームシチュー	脱脂粉乳 いわし 豚肉 鶏肉 牛乳	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン パン粉 小麦粉 米粉 大豆油 スパゲティ サラダ油 さとう パン粉 じゃがいも 米粉	 なす スッキーニ たまねぎ 黄ピーマン にんにく トマト たまねぎ ねぎ しょうが にんじん ブロッコリー	848	36.7	25.8
2火	ごはん 鶏肉の香味ソース もやしナムル 韓国風肉じゃが	鶏肉 豚肉 赤みそ	米 でんぷん 大豆油 ごま油 さとう ごま さとう ごま油 じゃがいも ごま油 さとう	ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	759	32.7	17.7
3水	オムライス(チキンライス) (たまごシート) コールスローサラダ 野菜スープ チーズ	鶏肉 鶏卵 豚肉 チーズ	米 さとう サラダ油 バター 植物油 さとう 水あめ はちみつ でんぷん ノンエッグマヨネーズ さとう サラダ油	にんにく トマト たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ	769	29.8	25.8
4木	ごはん さばのカレー揚げ 小松菜の塩こうじ炒め 豆腐となめこのみそ汁	さば 絹ごし豆腐 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 ごま油 さとう	にんにく ごまつな もやし しめじ にんじん たまねぎ なめこ にんじん ねぎ	760	29.6	25.3
5金	ごはん 豆腐と鶏肉のフライ 味噌炒め 冷やむぎ デザート(七夕クレープ)	木綿豆腐 鶏肉 豚肉 みそ かまぼこ 豆乳 大豆粉	米 パン粉 さとう でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう ひやむぎ さとう 植物油 さとう 麦芽糖 米粉 水あめ でんぷん	たまねぎ ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり 干ししいたけ にんじん ねぎ レモン果汁	870	27.2	21.7
8月	チーズクッパ ホキのハーブ焼き ラタトゥイユ ポトフ デザート(ブラマンジェ風)	脱脂粉乳 チーズ ホキ ベーコン 鶏肉 カクテルウィンナー 豆乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン オリーブ油 マカロニ オリーブ油 さとう じゃがいも 水あめ さとう 米粉 植物油	 バジル パセリ なす たまねぎ スッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ いんげん いちご果汁	739	36.1	27.6
9火	ごはん 豚肉のくわやき★ 金時草の酢の物 あさりとわかめのみそ汁	豚肉 糸かまぼこ あさり うすあげ わかめ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう じゃがいも	金時草 キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ	798	30.6	25.9
10水	麦ごはん ハンバーグ マカロニサラダ ハヤシライス	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく ロースハム 豚肉	米 白麦 豚脂 さとう でんぷん マカロニ さとう サラダ油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも サラダ油 ハヤシルウ 米粉	たまねぎ トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	863	29.1	26.5
11木	ごはん 枝豆シューマイ 切干大根とツナの中華和え シャージャン豆腐	鶏肉 大豆たんぱく たら ツナ 厚揚げ 豚肉 大豆ミート 赤みそ	米 パン粉 でんぷん 油 さとう 小麦粉 水あめ さとう ごま ごま油 サラダ油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ えだまめ キャベツ 切り干し大根 きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ 干ししいたけ チンゲンサイ ねぎ	844	32.1	24.6
12金	ごはん 飛び魚フライ★ ひじきと大豆の炒め煮 かぼちゃのみそ汁 冷凍パイ	飛び魚 ひじき 大豆 さつまあげ うすあげ みそ	米 パン粉 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう	にんじん こんにゃく さやいんげん かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ パイナップルシロップ漬け	772	29.9	20.3
16火	ごはん 鶏肉の照り焼き じゃがいものきんぴら かきたま汁	鶏肉 ちくわ 鶏卵 みそ	米 さとう でんぷん じゃがいも サラダ油 さとう ごま もち	しょうが にんじん ピーマン こんにゃく たまねぎ えのきたけ ごまつな	796	32.8	22.3
17水	ごはん 春巻き ホイコウロウ 冷やし中華	豚肉 ひじき 豚肉 錦糸卵(鶏卵) ロースハム	ごはん はるさめ 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 植物油 大豆油 ごま油 さとう でんぷん 中華めん 錦糸卵(でんぷん さとう菜種油) ごま油 スープ(さとう 水あめ はちみつ 植物油)	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが もやし きゅうり スープ(レモン果汁 りんご果汁)	871	26.5	24.5
18木	ごはん ちくわの磯辺揚げ ごまあえ 冬瓜のそぼろ煮	ちくわ あおのり 豚肉 大豆ミート 厚揚げ	米 天ぷら粉 大豆油 さとう ごま サラダ油 さとう でんぷん	ごまつな キャベツ もやし にんじん しょうが とうがん たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	775	27.4	25.0
19金	麦ごはん ウィンナー 夏野菜のカレー 枝豆のさっぱりサラダ デザート(ガリガリ君)	あらびきウィンナー 豚肉	米 白麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ サラダ油 さとう さとう	なす かぼちゃ たまねぎ スッキーニ にんじん トマト しょうが にんにく フルーン えだまめ もやし キャベツ きゅうり レモン果汁 りんご果汁 ライム果汁	902	28.1	28.0

- ※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
- ※ 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、河北郡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	812	15.1%	27.0%
----------	-----	-------	-------