



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 火	ごはん 鮭のハーブ焼き プロッコリーのレモンマヨサラダ ポトフ デザート（豆乳プリン）	鮭 鶏肉 ワインナー 豆乳	米 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう 水あめ 油	バジル パセリ プロッコリー キャベツ にんじん レモン果汁 たまねぎ にんじん しめじ はくさい	794	29.8	26.5
2 水	ごはん ハムカツ みそ炒め 冷やむぎ	豚肉 大豆たん白 大豆粉 豚肉 みそ かまぼこ	米 さとう でんぶん パン粉 油 大豆油 油 さとう でんぶん ひやむぎ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり 干しいいだけ ねぎ	803	25.9	18.9
3 木	肉みそ丼（麦ごはん） (貝) 切干し大根のごま酢あえ★ 沢煮椀 冷凍パイナップル	豚肉 大豆ミート 赤みそ ロースハム 鶏肉	米 白麦 ごま油 さとう さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ もやし チングンサイ 切干し大根 きゅうり にんじん にんじん だいこん だけのこ ごぼう えのきだけ ねぎ パイナップルシロップ漬け	759	31.3	16.3
4 金	わかめご飯 鶏肉のスタミナ焼き ひじきと大豆の炒め煮 じゃが芋だんごのみそ汁	わかめ 鶏肉 ひじき 大豆 さつまあげ うすあげ みそ	米 白麦 さとう ごま油 油 さとう じゃがいももち（じゃがいも でんぶん）	にんにく にんじん さやいんげん だいこん にんじん ねぎ	813	38.3	21.6
7 月	米粉ミルクロール 星のコロッケ プロッコリーソテー コンソメジュリアン デザート（手作り空きコアマフィン）	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン じゃがいも 脱脂 さとう パン粉 小麦粉 油 水あめ でんぶん 大豆油 マカロニ 油	たまねぎ プロッコリー カリフラワー とうころこし にんじん たまねぎ えのきだけ だいこん	847	28.0	32.9
8 火	ごはん 豚肉のくわやき★ ごぼうのおかかマヨあえ★ にら玉汁	豚肉 かつお節 鶏卵 絹ごし豆腐	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ でんぶん	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ えのきだけ にら	820	30.3	31.3
9 水	ごはん チヂミ もやしのナムル 韓国風肉じゃが	チヂミ（豆腐 おから） 豚肉 赤みそ	米 チヂミ（米粉 じゃがいも ショートニング でんぶん さとう 油） さとう さとう ごま油 さとう ごま油 じゃがいも	チヂミ（にんじん たまねぎ にら にんにく） もやし チングンサイ にんじん にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	763	21.8	20.1
10 木	オムライス（チキンライス） (たまごシート) プロッコリーとコーンのサラダ レタススープ レモンヨーグルト	鶏肉 鶏卵 豚肉 レモンヨーグルト	米 油 バター さとう でんぶん さとう 大豆油 ごまドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト プロッコリー きゅうり とうもろこし レタス にんじん えのきだけ たまねぎ	807	33.1	21.5
11 金	ごはん 魚のカレー揚げ 金時草の酢の物 白菜のみそ汁	さば 糸かまぼこ 油あげ みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう	にんにく 金時草 キャベツ もやし はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	762	30.7	26.2
14 月	塩パン 枝豆シユーマイ 焼きそば フルーツポンチ	ミルクロール（脱脂粉乳） 鶏肉 大豆たん白 たら 豚肉	ミルクロール（小麦粉 さとう ショートニング マーガリン） 塩パン用マーガリン パン粉 でんぶん 油 小麦粉 さとう 水あめ 中華めん 油 サイダーゼリー（さとう）さとう	たまねぎ えだまめ キャベツ たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン みかん ハイン 黄桃 サイダーゼリー（レモン果汁） ナタデココ	858	28.1	26.5
15 火	ごはん たちうおフライ ゆかりあえ 冬瓜のそぼろ煮	たちうお	米 小麦粉 パン粉 大豆油 さといも 油 さとう でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ とうがん たまねぎ にんじん こんにゃく ショウガ さやいんげん	799	28.8	29.4
16 水	ごはん 肉詰めいなりの煮物 カレーきんぴら ごま汁 飲むヨーグルト	油あげ 鶏肉 大豆たん白 豚肉 さつまあげ 豚肉 みそ 飲むヨーグルト	米 でんぶん 脱脂 さとう 油 さとう 白玉 ごま	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう にんじん えだまめ はくさい にんじん ねぎ	805	29.5	19.9
17 木	タコライス（麦ごはん） (貝) ゴーヤチャンプルー 沖縄もずくのスープ デザート（シークワーサータルト）	豚肉 牛肉 豚肉 木綿豆腐 いり卵（鶏卵） もずく 糸かまぼこ 豆乳 大豆粉	米 白麦 油 さとう 水あめ いり卵（さとう でんぶん 油） ごま油 さとう 米粉 ショートニング さとう 油 水あめ	にんにく たまねぎ ピーマン トマト ゴーヤ もやし にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ シークワーサー果汁 こんにゃく粉	883	30.2	25.7
18 金	麦ごはん ワインナー 海藻サラダ 夏野菜カレー	ワインナー 海藻ミックス 豚肉	米 白麦 さとう ごま油 油 カレールウ	キャベツ きゅうり にんにく ショウガ かぼちゃ なす ズッキーニ たまねぎ にんじん トマト ブルーン	859	26.7	27.4

※ 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 14.5% 27.3%