



令和2年度 7月

給食予定献立表 3色食品表



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	ごはん 魚の香味揚げ 小松菜とうす揚げの和え物 肉じゃが	あじ うす揚げ 牛肉 高野豆腐	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう さとう ごま じゃがいも サラダ油 さとう	にんにく ねぎ 小松菜 にんじん 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん	869	33.2	26.2		
2	わかめごはん ししゃもの天ぷら サラダうどん キムチ入りごま汁	わかめ ししゃも ロースハム 厚揚げ みそ	米 白麦 小麦粉 でんぷん 大豆油 うどん かんきつドレッシング ねりごま ごま	きゅうり 玉ねぎ パプリカ はくさいキムチ 小松菜 はくさい にんじん ねぎ	829	27.0	24.7		
3	カレーピラフ キャベツとツナのレモンサラダ ミニトマト 白菜とベーコンのスープ フローズンヨーグルト	ウィンナー ツナ ベーコン フローズンヨーグルト	米 白麦 バター サラダ油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ グリンピース とうもろこし キャベツ フロッコリー にんじん レモン果汁 ミニトマト はくさい ぶなしめじ 玉ねぎ にんじん ねぎ	805	26.2	23.0		
6	ミルクロー フライドチキン ほうれん草のソテー クラムチャウダー	鶏肉	ミルクロー さとう 水あめ でんぷん 大豆油 バター サラダ油 じゃがいも サラダ油 米粉 生クリーム	パプリカ オレガノ マジョラム ほうれん草 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ にんじん いんげん	841	36.3	33.4		
7	ゆかりごはん 星のハンバーグ もやし炒め 冷や麦 セタゼリー	鶏肉 豚肉 大豆たん白 かまぼこ	米 豚脂 さとう でんぷん サラダ油 ごま油 冷や麦 さとう 天の川ゼリー	赤しそ 玉ねぎ にんにく しょうが もやし 玉ねぎ ビーマン にんじん きゅうり 干ししいたけ ねぎ	835	28.1	17.8		
8	ごはん しそ巻き餃子 大根とわかめのナムル 麻婆なす	豚肉 鶏肉 鶏卵 大豆たん白 わかめ 豚肉 牛肉 赤みそ	米 豚脂 油 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 大豆油 さとう ごま油 はるさめ サラダ油 さとう ごま油 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ 大葉 にら だいこん きゅうり にんじん なす 玉ねぎ にんじん だいこん 干ししいたけ にら しょうが にんにく	867	26.0	27.2		
9	ごはん/しそひじき メンチカツ ポテトサラダ もずくと冬瓜のスープ	しそひじき 豚肉 鶏肉 チーズ ヨーグルト もずく かまぼこ	米 パン粉 さとう でんぷん 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり にんじん 冬瓜 玉ねぎ えのきだけ にんじん	800	23.8	22.0		
10	ごはん いわしのおかか煮 金時草の酢の物 夏の豚汁 ヨーグルト	いわし かつお節 かまぼこ 豚肉 みそ ヨーグルト	米 さとう でんぷん さとう じゃがいも ごま油	金時草 きゅうり もやし なす 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ごぼう 万能ねぎ	800	33.1	19.1		
13	レモンロールパン 野菜コロッケ ペペロンチーノ トマトと卵のスープ	大豆たん白 ベーコン 鶏卵	レモンロールパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぷん 大豆油 スパゲッティ オリーブ油 でんぷん	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ 玉ねぎ エリンギ にんにく トマト レタス パセリ	832	26.8	33.6		
14	ごはん/ふりかけ 枝豆がんもの詰め煮 じゃがいものさんぴら けんちん汁	大豆ふりかけ 大豆たん白 豆腐 ベーコン 絹ごし豆腐	米 油 小麦粉 上新粉 さとう じゃがいも サラダ油 さとう ごま ごま油	枝豆 にんじん きくらげ にんじん ビーマン だいこん ごぼう にんじん ししいたけ ねぎ	810	27.6	24.8		
15	ごはん れんこん入りしゅうまい 小松菜のナムル みそラーメン	豚肉 鶏肉 大豆たん白 大豆粉 豚肉 みそ	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 さとう ごま油 ごま 中華めん ごま油 バター	玉ねぎ れんこん しょうが 小松菜 もやし にんじん 白菜 キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ	814	27.5	17.5		
16	ごはん さばの竜田揚げ ゆかり和え 大根のカレーそぼろ煮	さば 豚肉 厚揚げ	米 でんぷん 大豆油 里芋 サラダ油 さとう でんぷん	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ だいこん 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん しょうが	819	28.0	26.0		
17	ごはん チキン南蛮/タルタルソース 切干大根ときゅうりのサラダ すまし汁 日向夏のゼリー	鶏肉 / 鶏卵 絹ごし豆腐 ふかし	米 でんぷん 大豆油 さとう / 油 水あめ さとう ごま	/ きゅうり 切干大根 きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ なめこ みつば	801	29.2	22.2		
20	ミルク食パン/いちごジャム チーズオムレツ ラタトゥイユ ミネストローネコンソメ風味	鶏卵 チーズ ベーコン	ミルク食パン / さとう でんぷん さとう 大豆油 オリーブ油 さとう マカロニ じゃがいも	/ いちご なす トマト 玉ねぎ スズキニ ビーマン パプリカ にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー パセリ	825	30.4	26.0		
21	ごはん 飛び魚の石垣フライ ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそ汁	飛び魚 鶏卵 豚肉 木綿豆腐 うす揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 ごま 大豆油 サラダ油 でんぷん ごま油	にがうり もやし かぼちゃ 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	803	33.2	22.8		
22	ごはん ウィンナー 大根とハムのサラダ なすとひき肉のトマトカレー	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 ごま油 サラダ油 カレールウ	だいこん きゅうり 玉ねぎ なす トマト かぼちゃ とうもろこし にんにく しょうが りんご ブルーン	878	28.7	28.3		
27	米粉ミルクロー 小いわしのフライ スパゲッティミートソース すいか入りフルーツポンチ	いわし 豚肉 牛肉	米粉ミルクロー パン粉 米粉 大豆油 スパゲッティ サラダ油 さとう さとう	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト パセリ みかん バイナッブル 黄桃 すいか りんご	851	32.6	22.5		
29	牛肉とごぼうのごはん 卵焼き はりはり和え じゃがいものみそ汁	牛肉 鶏卵 うす揚げ わかめ みそ	米 白麦 油 さとう でんぷん さとう じゃがいも	ごぼう むぎ枝豆 だいこんつばき キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん ねぎ	832	29.8	26.6		
30	ごはん 酢豚 春雨スープ 冷凍みかん	豚肉 うす卵 鶏肉	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう はるさめ	はくさい 玉ねぎ にんじん ヤングコーン ビーマン ししはは だいこん しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干ししいたけ みかん	811	29.9	20.1		
31	ごはん 鶏肉のハーブ焼き 枝豆サラダ ミートボールシチュー	鶏肉 ミートボール	米 さとう 水あめ オリーブ油 サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 さとう ハヤシルウ	パジル パプリカ オレガノ マジョラム むぎ枝豆 もやし きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ にんじん セロリー マッシュルーム フロッコリー トマト にんにく	812	34.5	20.8		
※ 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） ※ 下線の食品は、河北郡市産です。 ※ 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		827	14.3%	26.3%
					栄養基準量		830	13~20 %	13~30 %