



# 7月 献立表



日	曜	献立名			材料名						栄養価	
		主食	飲み物	主菜・副菜	血や肉にひる		体の調子を整える		熱や力にひる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					1群 たんぱく質 豆腐 油揚げ	2群 無糖質 牛乳	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
1	月	ご飯	牛乳	キャベツメンチカツ (ソース) ごぼう入りサラダ えのきと豆腐のみそ汁	キャベツメンチカツ 豆腐 油揚げ	牛乳		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきだけ ねぎ	ご飯	サラダ油 パンパンシードレッシング	765	23.9
2	火	麦ご飯	牛乳	ビビンバ (豚肉の甘辛煮・ナムル) 春雨スープ	豚ひき肉 大豆 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ	ごぼう こんにゃく だけ もやし キャベツ 生しいだけ	麦ご飯 砂糖 マロニー	サラダ油 ごま油 いりごま	783	29.9
3	水	<b>【カミカミ献立】</b> うどん	牛乳	カレーうどん汁 カムカム揚げ にらのごまあえ	鶏肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん にら	たまねぎ ねぎ 干しいだけ キャベツ もやし	うどん 片栗粉 さつまいも 砂糖	サラダ油 すりごま	850	28.8
4	木	ご飯	牛乳	さばの塩焼 <sup>しほこうじ</sup> 焼き おかかあえ 麩とわかめのみそ汁	さばの塩焼 <sup>しほこうじ</sup> かつお節 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし ねぎ	ご飯 砂糖 麩	いりごま	754	29.6
5	金	<b>【七夕献立】</b> パンキンパン	牛乳	星のコロッケ (ソース) キラキラ寒天サラダ オクラと米粉マカロニのスープ	ベーコン	牛乳 寒天類	ハブリカ にんじん オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パンキンパン 星のコロッケ じゃがいも 米粉マカロニ	サラダ油 中華ごまドレッシング	777	25.1
8	月	ご飯	牛乳	ハンバーグ和風きのこソースかけ 切り干し大根のごま酢あえ 厚揚げとなすのみそ汁	ハンバーグ 厚揚げ	牛乳	にんじん	ぶなしめじ えのきだけ たまねぎ 切り干し大根 もやし きゅうり 大根 なす	ご飯 砂糖	サラダ油 バター すりごま ごま油	766	30.1
9	火	さくらご飯	牛乳	こぎつねご飯の具 もやしのサラダ ワンドンスープ	鶏ひき肉 大豆 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	枝豆 こんにゃく ごぼう とうもろこし もやし キャベツ たまねぎ 干しいだけ	さくらご飯 砂糖 ワンドンの皮	サラダ油 パンパンシードレッシング	798	36.6
10	水	中華麺	牛乳	塩ラーメンスープ 春巻き 中華わかめサラダ	なると 春巻き	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	もやし とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺 砂糖	サラダ油 いりごま ごま油	759	29.9
11	木	ご飯	牛乳	夏野菜カレー 枝豆サラダ オレンジ	豚ひき肉	牛乳	かぼちゃ ハブリカ	たまねぎ なす おろしりんご キャベツ きゅうり 枝豆 オレンジ	ご飯 じゃがいも	サラダ油 玉ねぎドレッシング	792	23.6
12	金	ココアパン	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 大根サラダ トマトスープ	かぼちゃひき肉フライ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト缶	大根 とうもろこし きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく	ココアパン じゃがいも	サラダ油 パンパンシードレッシング オリーブオイル	787	25.7
16	火	ご飯	牛乳	さばのねぎ塩焼き あさづけ キャベツと油揚げのみそ汁	さばのねぎ塩焼き 豆腐 油揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	ご飯		757	30.1
17	水	<b>【世界の料理~フランス~】</b> 黒パン	牛乳	オムレツデミソースかけ コーン入りキャロットラペ ジュリエンスープ フランマンジェ風ムース	オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ハブリカ	たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン果汁 えのきだけ セロリ	黒パン 砂糖 フランマンジェ 風ムース	サラダ油	732	31.0
18	木	ご飯	ジョア	揚げぎょうざ②③ チンジャオロース わかめスープ	揚げぎょうざ 豚肉 なると 豆腐	ジョア わかめ	ピーマン にんじん	もやし だけ の ねぎ たまねぎ	ご飯 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 いりごま	784	33.8
19	金	バターロール	牛乳	ひき肉となすのトマトスパゲッティ コーンサラダ オレンジ	豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん トマト缶	たまねぎ なす キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	バターロール スパゲッティ	サラダ油 イタリアンドレッシング	749	30.7
										平均値	775	29.2
										基準値	830	27~42

※(先生方へ)  
**17日のフランマンジェ風ムースはクラス分けが必要です。**  
 なお、18日のジョアは業者による容器回収があります。  
 よろしくお願ひします。



**今月のピーマン・なす・じゃがいも・玉ねぎは、  
 榛東村でとれたものを使います！**



★おしらせ★

このマークの献立が入っているバット(入れ物)は、表面が熱くなっているの、コンテナ室から教室まで運ぶ時には気を付けて持ちましょう



### \* 7月の行事食 \*

- ★カミカミ献立 7月 3日 カムカム揚げ
- ★行事食 7月 5日 七夕献立
- ★世界の料理 7月17日 フランスの献立

