

7月 予定献立表

日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
1(水)	麦ごはん 牛乳 かぼちの味噌汁 あおさのかき揚げ チンゲンサイおかかサラダ	865kcal	28.2g	牛乳 かつお節 みそ 卵 ハム	米 麦 薄力粉 油 いりごま	あおさ こんぶ かぼちや きゃべつ えのきたけ 白菜 ごぼう 玉ねぎ にら もやし 人参 チンゲンサイ
2(木)	高菜ちりめんパスタ 牛乳 ミネストローネ コールスローサラダ プレーンケーキ	867kcal	34.7g	牛乳 しらす ハム 卵	スパゲティ 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いりごま 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ エリンギ ほうれん草 トマト きゃべつ もやし 人参 コーン
3(金)	あんかけチャーハン 牛乳 玉ねぎとにらのスープ 鶏肉の照り焼き 人参サラダ	867kcal	36.1g	牛乳 ウインナー 卵 鶏肉	米 油 かたくり粉 マヨネーズ いりごま	椎茸 人参 玉ねぎ ねぎ えのきたけ にら きゃべつ もやし ブロッコリー
6(月)	豚丼 牛乳 具だくさん味噌汁 ひじきとコーンのサラダ	860kcal	38.5g	牛乳 豚肉 赤みそ かつお節 みそ	米 油 砂糖 いりごま じゃがいも マヨネーズ	こんぶ ひじき 玉ねぎ ごぼう きゃべつ ビーマン チンゲンサイ 椎茸 赤パプリカ えのきたけ コーン
7(火)	冷やし中華 牛乳 七夕すまし汁 七夕ゼリー	864kcal	60.6g	牛乳 鶏ささみ 錦糸卵 豆腐 かまぼこ かつお節	中華麺 砂糖 油 いりごま	きゅうり もやし ごぼう オクラ パインストレートジュ ース
8(水)	ひじきごはん 牛乳 エリンギスープ あじのチーズフライ もやしと白菜のサラダ	862kcal	30.3g	牛乳 油揚げ あじのチーズフライ かつお節	米 砂糖 油 いりごま	ひじき 人参 しめじ 枝豆 えのきたけ チンゲンサイ もやし 白菜 きゅうり きくらげ コーン
9(木)	ごはん 牛乳 わかめの味噌汁 かぼちの煮物 きくらげサラダ	863kcal	38.2g	牛乳 豆腐 かつお節 みそ 鶏肉	米 油 砂糖 いりごま	わかめ こんぶ インゲン 玉ねぎ かぼちや 人参 椎茸 もやし きゅうり コーン きくらげ
10(金)	夏野菜カレー 牛乳 トマトサラダ オレンジ	861kcal	35.3g	牛乳 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	かぼちや なす 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト きゃべつ もやし きゅうり コーン オレンジ
13(月)	麦ごはん 牛乳 こんにやくスープ 回鍋肉 ごまだれサラダ	860kcal	47.9g	牛乳 豚肉 赤みそ	米 麦 砂糖 油 板こんにやく いりごま	インゲン 大根 チンゲンサイ きゃべつ 玉ねぎ もやし 人参 ブロッコリー 赤パプリカ
14(火)	ごはん 牛乳 小松菜の味噌汁 れんこん炒め 大根の酢の物	861kcal	44.4g	牛乳 かつお節 みそ 厚揚げ 豚肉	米 砂糖 油 いりごま	えのきたけ こんぶ かぼちや 小松菜 玉ねぎ 人参 れんこん きゃべつ 大根 きゅうり コーン
15(水)	麦ごはん 牛乳 五目スープ きびなごたらの甘酢和え きゃべつとわかめのサラダ	864kcal	45.9g	牛乳 きびなご たら	米 麦 油 砂糖 いりごま	大根 わかめ えのきたけ 白菜 ごぼう 玉ねぎ 人参 もやし きゃべつ コーン きくらげ
16(木)	ミートスパゲティ 牛乳 大根スープ ごぼうサラダ 黒糖ケーキ	867kcal	32.7g	牛乳 豚ミンチ 卵	スパゲティ 砂糖 油 マヨネーズ いりごま 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ トマト 大根 人参 もやし きゃべつ ごぼう コーン