



7月の献立目標

夏の健康と食生活について考えよう

上から園・小・中の栄養価を表示しています。

日	曜	献立名	主 な 材 料					I栄養	たんぱく質	
			赤 おもに体をつくるものになるもの		緑 おもに体の調子を整えるもの		黄 おもにエネルギーのもとになるもの			
1	火	チーズパン		チーズ			パン	521	23.0	
		なすとひきにくのスパゲティ	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん ビーマン	なす にんにく たまねぎ	カットスパゲティ	692	29.5	
		やさしいごまドレッシング		しらすぼし	ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	さとう	850	35.5	
2	水	ごはん					こめ きょうかまい	519	22.7	
		いわしのうめに	いわし			うめ	さとう	622	25.9	
		ピーマンのしおこんぶいため		こんぶ	ビーマン にんじん	たまねぎ		750	30.7	
3	木	なつやすみのみそ	とうふ あぶらあげ むぎみそ	わかめ かたくちいわし	かぼちゃ オクラ	えのきたけ				
		こくとうパン					パン こくとう	465	19.0	
		ミートボールのトマトに	ぶたとりのミートボール		にんじん ビーマン	たまねぎ マッシュルーム りんご	じゃがいも さとう	614	29.0	
4	金	カラフルソテー	チキンハム		アスパラガス	キャベツ とうもろこし		851	33.1	
		ソファール(中)		ソファール						
		ごはん	ぶたにく	もずく	にんじん ビーマン	たまねぎ とうもろこし しょうが	さとう かたくりこ	508	23.4	
7	月	かきたまじる	とうふ たまご かつおぶし	こんぶ	ほうれんそう ねぎ	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ	677	29.0	
		バナナチップス(小・中)				バナナ	ココナッツオイル	804	34.2	
		七 夕 献 立								
7	月	ごはん					こめ きょうかまい	684	22.5	
		さばのみぞれに	さば			だいこん	さとう	860	24.7	
		ブロッコリーサラダ	まぐろツナ		ブロッコリー	キャベツ	さとう	950	27.7	
8	火	たなばたじる	かつおぶし おさかなパスタ	こんぶ	にんじん オクラ	たまねぎ ほししいたけ				
		たなばたデザート	とうにゅう			レモン メロン				
		たてわりパン					パン	485	19.6	
9	水	ミートパンのぐ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	パン さとう	628	25.3	
		とうもろこしのポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし コーンクリーム	じゃがいも シチュールー	770	30.1	
		すいか				すいか				
な っ っ の 日										
9	水	ごはん なつとう	なつとう				こめ きょうかまい	512	23.0	
		にくじゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく じゃがいも さとう	627	27.3	
		きりぼしだいこんのあえもの	ちくわ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	ごま	758	33.2	
10	木	パン					パン	434	22.1	
		ぶたにくのケチャップいため	ぶたにく			たまねぎ ぶなしめじ にんにく	さとう	620	26.3	
		ラビオリスープ	ラビオリ ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし		755	34.1	
11	金	はちみつレモンゼリー(小・中)					はちみつレモンゼリー			
		ごはん					こめ きょうかまい	512	22.9	
		あつやきたまご	あつやきたまご					620	26.3	
14	月	ひじきとツナのサラダ	まぐろツナ	ひじき		きゅうり キャベツ		ノンエッグマヨネーズ ごま	725	29.8
		なすのみそ	とうふ あぶらあげ むぎみそ	わかめ かたくちいわし	にんじん ねぎ	なす たまねぎ えのきたけ				
		ごはん					こめ きょうかまい	513	25.0	
14	月	いわしのかぼすレモンに	いわし			かぼす レモン	さとう	617	28.9	
		ごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	743	34.8	
		とうがんのすましじる	とりにく とうふ かつおぶし	こんぶ	にんじん	とうがん たまねぎ しょうが ほししいたけ				
15	火	パン マーシャルビーンズ	マーシャルビーンズ				パン	451	18.5	
		チキンラタトゥイユ	とりにく		ビーマン にんじん トマト	なす ツッキーニ たまねぎ にんにく	マカロニ じゃがいも	573	23.0	
		レモンサラダ	まぐろツナ		にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	730	28.6	
沖 縄 の 料 理										
16	水	ごはん					こめ きょうかまい	490	22.0	
		ゴーヤチャンプルー	とうふ ぶたにく たまご かつおぶし			にがうり もやし	あぶら ごまあぶら	606	27.0	
		おきなわそば	やきぶた		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	おきなわそば	あぶら	731	31.9
17	木	れいとうパン				れいとうパン				
		お 弁 当 の 日								
		ごはん					こめ きょうかまい	510	18.5	
18	金	なつやすいかレー	ぶたにく		にんじん かぼちゃ トマト ビーマン	たまねぎ なす とうもろこし しょうが にんにく りんご	じゃがいも カレールウ	あぶら	648	22.4
		フルーツミックスゼリー				みかん もも パイナップル	みかんゼリー	778	26.5	
		海 の 日								
22	火	パン					あじつきパン	459	23.9	
		ボークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	—	—
		だいこんサラダ	まぐろツナ		ほうれんそう	たいこん	さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	—	—
23	水	ごはん					こめ きょうかまい	448	21.4	
		ちゅうかどんのぐ	ぶたにく いか		にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ ほししいたけ	かたくりこ	あぶら	—	—
		はるさめサラダ	チキンハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	—	—
24	木	パン					あじつきばん	431	20.6	
		ぶたにくのカレーいため	ぶたにく		ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし		あぶら	—	—
		ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ		—	—
25	金	バナナ				バナナ				
		ごはん					こめ きょうかまい	483	21.9	
		こうやとうふのたまごとじ	こうやとうふ たまご とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	—	—
28	月	いそかあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ		—	—	
		ごはん					こめ きょうかまい	518	19.1	
		ハヤシチュー	ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	—	—
29	火	ごまじゃこサラダ		しらすぼし	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま あぶら	—	—
		ロールパン					ロールパン	440	20.0	
		じゃーじゃーめん	ぶたにく むぎみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり しょうが にんにく	うどん さとう	あぶら	—	—
30	水	ちゅうかサラダ	チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	—	—
		ごはん					こめ きょうかまい	460	18.8	
		れんこんいりひらつくね	れんこんいりひらつくね		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	—	—
31	木	かぼちゃのみそ	とうふ あぶらあげ むぎみそ	わかめ かたくちいわし	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えのきたけ				
		パン					あじつきばん	431	19.0	
		いちごジャム				いちごジャム		—	—	
31	木	ポパイオムレツ	ポパイオムレツ					—	—	
		ぐたくさんミルクスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも	あぶら	—	—

※都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。