



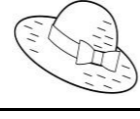





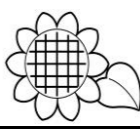


7月の献立目標

夏野菜パワーを知ろう！

夏野菜を太字で書いています。

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						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
		赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 エネルギーのもとになるもの			
1 木	パン マーシャルピーンズ スパゲッティイタリアン こまつなサラダ	ぶたにく ベーコン まぐろみずに	チーズ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモンかじゅう	パン マーシャルピーンズ スパゲッティ さとう	こめあぶら こめあぶら	510 679 832	20.4 27.2 32.7
2 金	たこめし さんまのみぞれに なつやさいのみそしる	たこ あぶらあげ さんまのみぞれに とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん かぼちゃ オクラ	ごぼう えのきたけ	こめ きょうかまい さとう じゃがいも		504 625 760	22.8 27.9 33.9
5 月	ごはん 沖縄県の郷土料理 ゴーヤチャンプルー おきなわそばじる むらさきもチップス	とうふ たまご まぐろみずに やしきふた		にんじん にんじん ねぎ	ゴーヤ たまねぎ もやし	こめ きょうかまい ごまあぶら	ごまあぶら	478 623 722	19.2 24.8 28.3
6 火	チーズパン カレービーフン ツナサラダ	ぶたにく ベーコン まぐろみずに	チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ビーフン さとう	こめあぶら こめあぶら	422 588 727	17.9 23.6 28.5
7 水	なめし 七夕メニュー ほしのハンバーグ そうめんじる コロコロソテー たなばたゼリー	ハンバーグ かまぼこ ウインナー		にんじん オクラ	なめし たまねぎ しいたけ とうもろこし えだまめ	こめ きょうかまい さとう そうめん ゼリー		574 705 838	21.1 25.3 30.5
8 木	メロンパン ミートオムレツ やさいたっぷりスープ	ミートオムレツ ベーコン		かぼちゃ こまつな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	メロンパン じゃがいも マカロニ	こめあぶら	522 633 854	19.0 22.8 29.4
9 金	ごはん 7.10 (納豆) の日 さばのてりやき つみれじる みそなっとう	さば つみれ とうふ なっとう ぶたにく みそ		にんじん ねぎ ねぎ	だいこん ごぼう	こめ きょうかまい		535 672 785	27.4 33.0 38.5
12 月	ごはん マーボーかぼちゃ フルーツあんぱん	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ みかん パイナップル もも	こめ きょうかまい でんぶん さとう あんぱん とうふ	ごまあぶら ごまあぶら	507 663 769	17.3 21.5 24.6
13 火	こくとうパン にくうどん ピーマンサラダ みかんゼリー	ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ まぐろみずに		にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ もやし	こくとうパン うどん さとう ゼリー	フレンチドレッシング	454 620 764	20.1 27.3 33.0
14 水	ごはん 1号児・小学校1・2年生給食終了 なすのみそいため ショウロンボウ ちゅうかスープ	ぶたにく なまあげ みそ ショウロンボウ ベーコン かまぼこ	中学校給食なし	あかピーマン ピーマン なす	 キャベツ たまねぎ もやし	こめ きょうかまい さとう	ごま こめあぶら こめあぶら	473 616 -	18.4 23.6 -
15 木	パン 小学校・中学校給食なし はちみつ&マーガリン ラタトゥイユ だいこんサラダ	ベーコン とりにく まぐろみずに		ピーマン にんじん トマト ほうれんそう	なす スッキーニ たまねぎ だいこん	パン はちみつ&マーガリン マカロニ じゃがいも さとう さとう	こめあぶら マヨネーズ ごま	496 - - -	20.2 - - -
16 金	わかめごはん 小学校・中学校給食なし いわしのかんろに みそしる	いわしのかんろに とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ きょうかまい じゃがいも		514 - -	22.0 - -
19 月	ごはん 小学校なし 中学校給食終了 なつやさいカレー ウインナー (中のみ) スイカ	ぶたにく ウインナー		にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす とうもろこし りんご すいか	こめ きょうかまい じゃがいも	こめあぶら	505 - 812	17.9 - 30.6
20 火	 おべんとうのひ 								
21 水	ごはん とんじる ごますあえ れいとうみかん	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ にんじん	だいこん ごぼう きゅうり もやし みかん	こめ きょうかまい さつまいも こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま ごま	480 614 -	16.0 19.8 -
22 木	 うみのひ 								
23 金	スポーツのひ								
26 月	ごはん かんこくふうにくじゃが ナムル れいとうピーチ	ぎゅうにく		にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しろねぎ もやし ピーチ	こめ きょうかまい じゃがいも こんにゃく さとう さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら ごま	548 717 -	19.5 25.1 -
27 火	てりやきバーガー 小学校3~6年生給食終了 (パン・てりやきハンバーグ・ゆでキャベツ) よくばりスープ はちみつレモンゼリー	てりやきハンバーグ ベーコン とりにく	ぎゅうにくゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも ゼリー	こめあぶら	544 672 -	22.2 26.4 -
28 水	ごはん ツナそぼろ モロヘイヤいりスタミナみそしる ブロッコリーのおかかあえ	まぐろみずに たまご ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし		いんげん モロヘイヤ ねぎ ブロッコリー	キャベツ えのきたけ	こめ きょうかまい さとう じゃがいも		481 - -	24.8 - -
29 木	アップルパン ちゃんぽん やさいのごまドレッシング	ぶたにく いか えび かまぼこ	しらすぼし	にんじん ねぎ ほうれんそう	アップル キャベツ もやし キャベツ とうもろこし	パン ちゅうかめん さとう	ごま こめあぶら	437 - -	20.7 - -
30 金	ごはん ドライカレー えだまめサラダ	ぎゅうにく チキンハム	ひじき	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ なす とうもろこし りんご もやし えだまめ	こめ きょうかまい	こめあぶら ごま ごまあぶら	460 - -	16.5 - -

※牛乳は毎日つきます。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。