



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	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
1	火	麦ご飯	牛乳	ビビンバ(豚肉の甘辛煮) ナムル 春雨スープ	ぶたひきにく だいず なると とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ごぼう こんにやく だけのこ もやし キャベツ たまねぎ えのき	むぎごはん さとう マロニー	やさいいっぱい タリアンドレッシン グ サラダあぶら いりこま	821	29.6
2	水	背割りコッパン	牛乳	ウイナーケチャップソース 枝豆サラダ コーンクリームスープ	ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり えだまめ クリーム コーン たまねぎ	コッパン さとう じゃがいも こめこ	やさいいっぱい タリアンドレッシン グ サラダあぶら	783	30.0
3	木	わかめご飯	牛乳	厚焼き卵 じゃがいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁	たまごやき ぶたひきにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	つきこんにやく たまねぎ キャベツ	わかめごはん じゃがいも さとう かたくりこ	サラダあぶら	770	28.3
4	金	【カミカミ献立】 うどん	牛乳	カレーうどん汁 カムカム揚げ チンゲンサイのごまあえ	なると あぶらあげ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり ほししいたけ もやし	うどん かたくりこ さつまいも さとう	サラダあぶら すりこま	863	28.0
7	月	【七夕献立】 ごはん	牛乳	ハヤシライス キラキラ寒天サラダ 七夕ゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム かんてんめん	にんじん トマトかん	たまねぎ エリンギ コーン きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう たなはたせ ゼリー	サラダあぶら やさいいっぱい わふうドレッシング	803	25.7
8	火	ご飯	牛乳	五目そぼろご飯の具 もやしのサラダ キムチスープ	とりひきにく だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	えだまめ こんにやく ごぼう コーン きゅうり もやし だいこん たまねぎ えのき	ごはん さとう	サラダあぶら パンパンシード レッシング	801	35.9
9	水	ココアパン	牛乳	かぼちゃひき肉フライ わかめサラダ コンソメスープ	かぼちゃひきにく フライ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ	ココアパン	サラダあぶら やさいいっぱい わふうドレッシング	776	25.0
10	木	ご飯	牛乳	ハンバーグオニオンソース 塩中華サラダ じゃがいものみそ汁	ハンバーグ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ソテーオニオン おろしりんご もやし きゅうり だいこん	ごはん さとう じゃがいも	サラダあぶら しおちゅうがド レッシング	761	30.0
11	金	中華麺	牛乳	豚骨ラーメンスープ 春巻き 中華和え	はるまき ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし きゅうり たまねぎ コーン	ちゅうかめん さとう	サラダあぶら いりこま ごまあぶら	794	32.7
14	月	ご飯	牛乳	チキンと有機野菜のカレー 榛東村のとうもろこし ミニアセロラゼリー①①②	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ なす おろしりんご コーン	ごはん じゃがいも アセロラゼ リー	サラダあぶら	752	23.6
15	火	ご飯	牛乳	あじフライ ごま塩昆布和え 豚汁	あじフライ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	もやし きゅうり こんにやく たまねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	サラダあぶら すりこま ごまあぶら	761	29.7
16	水	ロールパン	牛乳	オムレツデミソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ	オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ きゅうり だいこん セロリー	ロールパン さとう マカロニ じゃがいも	サラダあぶら コールスロード レッシング	769	31.6
17	木	ご飯	ジョア	焼きしゅうまい①②③ チンジャオロースー わかめスープ	ポークしゅうまい ぶたにく なると とうふ	ジョア わかめ	ピーマン	たまねぎ たけのこ ねぎ もやし えのき	ごはん かたくりこ さとう	サラダあぶら ごまあぶら いりこま	758	32.2
18	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 レモンゼリーのフルーツ和え	ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ なす もも みかん パイン	バターロール スパゲッティ レモンゼリー	サラダあぶら	775	28.7

平均値	785	29.4
基準値	830	27~42

※(先生方へ)
7日の七夕ゼリーはクラス分けが必要です。
 なお、17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。

7月に使用する榛東村の食材

たまねぎ ピーマン なす
 じゃがいも とうもろこし

*7月平均(その他)
 脂質 24.6g 塩分 3.5

* 7月の行事食 *

★カミカミ献立 7月 4日 カムカム揚げ

★行事食 7月 7日 七夕献立



★おしらせ★

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