



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	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	ミルクパン	ぎゅうにゅう牛乳	オムレツデミソースかけ わかめサラダ かぼちゃのポタージュ	オムレツ	ぎゅうにゅうわかめ	にんじんかぼちゃハセリ	たまねぎ もやし きゅうり ぶなしめじ	ミルクパン さとう	サラダあぶら ちゅうかこまドレッシング	803	33.3
2	木	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	夏野菜カレー しんとうら 榎東村のとうもろこし えだまめ 枝豆	ふたひきにく だいたい	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ トマトかん にんじん	たまねぎ なす スズキニ おろしりんご コーン えだまめ	ごはん	サラダあぶら	873	29.0
3	金	こめっこばん	ジョア	しろみ、さかな 白身魚フライソースかけ ポテトサラダ マカロニ野菜スープ チョコレートクリーム	しろみさかなフライ ウインナー	ジョア	にんじん	きゅうり コーン スズキニ たまねぎ キャベツ	こめっこばん しゅうまい さとう マカロニ チョコレートクリーム	サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	846	30.7
6	月	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	や 焼きぎょうざ①②② チンジャオロースー ワントンスープ	ぎょうざ ふたにく ぶたひきにく なるこ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン チンゲンサイ にはら	たまねぎ だけのこ もやし ほししいだけ	ごはん がたくりこ さとう ワントンのかわ	サラダあぶら こまあぶら	748	30.2
7	火	〈七ヶ献立〉 ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	星のハンバーグ照り焼きソース きらきら寒天サラダ 七ヶ汁 七ヶゼリー	ハンバーグ とりひきにく やきちくわ	ぎゅうにゅう かんてんめん	にんじん オクラ	もやし きゅうり コーン たまねぎ しいだけ	ごはん さとう がたくりこ ビーフン たなばたゼリー	やさしいっぱい ふうどレッシング	808	27.8
8	水	〈カミカミ献立〉 うどん	ぎゅうにゅう牛乳	カレーうどん汁 カムカム揚げ ごまあえ	あぶらあげ ふたにく だいたい	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しいだけ もやし	うどん がたくりこ ぎつまいち さとう	サラダあぶら すりこま	833	28.2
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	あじフライソースかけ カリカリ梅あえ なすと厚揚げのみそ汁	あじフライ あつあげ	ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり カリカリうめ だいこん なす	ごはん	サラダあぶら	759	27.7
10	金	黒パン	ぎゅうにゅう牛乳	チキンのチーズ焼き ジャーマンポテト ビーンストマトスープ	チキンチーズやき ベーコン ウインナー だいたい	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ キャベツ	くらパン じゃがいも	サラダあぶら	793	38.3
13	月	〈日本の味巡り 沖縄県〉 クファージュシー (豚肉と野菜の混ぜごはん)	ぎゅうにゅう牛乳	ゴーヤチャンプルー もずくスープ シークワサーゼリー	ふたひきにく だいたい やきちくわ ふたにく いろのたまご とうふ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ もずく	にんじん チンゲンサイ	ほししいだけ えだまめ ゴーヤ キャベツ たまねぎ えのきだけ ねぎ	さとう くるまふ ぜりー ごはん	サラダあぶら こまあぶら	767	32.2
14	火	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	さばのねぎ塩焼き 春雨サラダ なめこ汁	さばのねぎし おやき とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん	きゅうり もやし ねぎ なめこ だいこん	はるさめ ごはん	ちゅうかこまドレッシング	771	28.5
15	水	ちゅうかめん 中華麺	ぎゅうにゅう牛乳	みそラーメンスープ ショロンポー①②② キムチあえ	ふたひきにく なるこ ショロンポー	ぎゅうにゅう	にんじん にはら	コーン もやし キャベツ だいこん きゅうり	ちゅうかめん さとう	こまあぶら	763	31.5
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	みそカツ たくあんあえ 冬瓜のかき玉汁	チキンカツ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たくあん もやし キャベツ とうがん ほししいだけ	さとう がたくりこ ごはん	サラダあぶら いりこま こまあぶら	778	28.1
17	金	こめこ 米粉の メープルマフィン	ぎゅうにゅう牛乳	なすとツナのトマトスバググティ チキンナゲット①②② チーズサラダ	ベーコン ツナ チキンナゲット	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ビーマン トマトかん	たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン	スバググティ メープルマフィン	サラダあぶら やさいいっぱい イタリアンドレッシング	767	30.6

平均値	793	30.5
基準値	830	27~42

※(先生方へ)
7日の七ヶゼリー、13日のシークワサーゼリーはクラス分けが必要です。
なお、3日のジョアは業者による容器回収があります。
よろしくをお願いします。

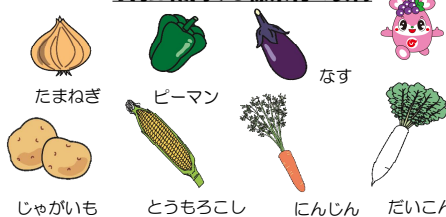
* 7月の行事食 *

★行事食 7日 七ヶ献立

★カミカミ献立 8日 カムカム揚げ

★日本の味巡り 沖縄県 13日

7月に使用する榎東村の食材



*7月平均(その他)
脂質 25.4g 塩分3.7g

