



# 7月 こんだてざいりょうひょう



日	献立名	牛乳	からだをつくる 赤色の食品		勉強や運動のエネルギーのもとになる 黄色の食品		体の調子を整える 緑色の食品		
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂肪	ビタミン		
1 水	ごはん	○			こめ				
	野菜入り肉団子		とりにく		さとう	ごま,なたねあぶら	にんじん,トマト	たまねぎ,えだまめ, しょうが,キャベツ,ね ぎ,りんご	
	こまつなあえ		ツナ			こめあぶら	こまつな,にんじん	キャベツ	
	なすのみそ汁		あぶらあげ,みそ		じゃがいも		さやえんどう	なす,えのきだけ,たま ねぎ	
2 木	ごはん	○			こめ				
	いかカツフライ		いか,たら,だいず			こめあぶら,パンこ,か たくりこ		たまねぎ	
	ごまびたし					すりごま	ほうれんそう	もやし,コーン	
	切り干しの沢煮風汁		ぶたにく,かまぼこ		しらたき		にんじん,みすな	きりほしだいこん,ほし しいたけ	
3 金	夏のハヤシライス	○	ぶたにく		こめ	こめあぶら	トマト	なす,コーン,マッシュ ルーム,たまねぎ	
	グリーンサラダ					こめあぶら	ブロッコリー,こまつな	キャベツ,きゅうり	
	フルーツポンチ				カクテルゼリー,サイ ダー,カットゼリー			みかんかん,おうとうか ん,パインかん	
6 月	ごはん	○			こめ				
	白身魚のレモン煮		ホキ		でんぶん,さとう	こめあぶら		れもん	
	しょうゆフレンチ		ハム			こめあぶら	ほうれんそう	もやし	
	キャベツのみそ汁		あつあげ,みそ					えのきだけ,キャベツ, ねぎ	
7 火	ちらしずし	○	かまぼこ	のり	こめ,さとう		にんじん	えだまめ,たけのこ,れ んこん,かんぴょう,し いたけ	
	ひじきサラダ		ツナ	ひじき	さとう	こめあぶら		キャベツ,コーン	
	セタ汁		とうふ		そうめん		にんじん,オクラ	ほししいたけ,たけのこ	
	お星さまゼリー		とうにゅう		さとう			なつみかん,メロン	
8 水	ごはん	○			こめ				
	鮭のコーンマヨ焼き		さけ,みそ				ノンエッグマヨネーズ	パセリ	クリームコーン
	カレービーンズ		だいず,ツナ		さとう	こめあぶら	こまつな	キャベツ	
	けんちん汁		あつあげ			ごまあぶら	にんじん	だいこん,つきこんにゃ く,ごぼう,ほししいた け,ねぎ	
9 木	ホットドッグ	○	ウインナー		コッペパン(こむぎこ, スキムミルク)				
	夏みかんサラダ				こめあぶら	ブロッコリー	キャベツ,きゅうり,な つみかん		
	マカロニスープ		ベーコン		じゃがいも,さとう,マ カロニ	こめあぶら	トマト,さやいんげん	セロリー,たまねぎ	
10 金	塩ラーメン	○	ぶたにく		ゆで中華		にんじん,にら	たまねぎ,キャベツ,メ ンマ,きくらげ,ねぎ	
	ピーマンの肉詰めフライ					こめあぶら			
	筍わかめの中華サラダ			くきわかめ	さとう	ごまあぶら,ごま	にんじん	もやし,きゅうり	
13 月	ごはん	○			こめ				
	お魚カツ		あじ,たら,とうにゅう		パンこ,こむぎこ,でん ぶん	こめあぶら		たまねぎ	
	梅昆布あえ			しおこんぶ			こまつな	キャベツ,きゅうり,う めびしお	
	夏とん汁		ぶたにく,あつあげ,み そ			ごまあぶら	にんじん	ゆがおなす,つきこ んにゃく,ねぎ	
14 火	チキンカレーピラフ	○	とりももにく		こめ		にんじん,トマト	たまねぎ,えだまめ	
	ナッツのサラダ					アーモンド,こめあぶら	こまつな	キャベツ,きゅうり	
	夏のミルクスープ		あさり,ベーコン	ぎゅうにゅう			かぼちゃ,パセリ	たまねぎ,コーン	
	パインゼリー				さとう			パイン	
15 水	ごはん	○			こめ				
	鰯のてり焼き		とろあじ		さとう				
	枝豆の中華サラダ			わかめ			すりごま,ごま,ごまあ ぶら	にんじん	えだまめ,だいこん, きゅうり
	マーボー厚揚げ		ぶたにく,あつあげ,み そ		でんぶん	こめあぶら,ごまあぶら	にんじん,にら	はくさい,たまねぎ,ほ ししいたけ,ねぎ	

日	献立名	牛乳	からだをつくる 赤色の食品		勉強や運動のエネルギーのもとになる 黄色の食品		体の調子を整える 緑色の食品	
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂肪	ビタミン	
16 木	回鍋肉丼	○	ぶたにく		こめ, でんぷん	こめあぶら	ピーマン	たまねぎ, キャベツ
	ココロサラダ	○	ツナ		じゃがいも	こめあぶら	にんじん	きゅうり, コーン
	ごまみそ汁		あつあげ, みそ			ねりごま, ごまあぶら	こまつな	だいこん, えのきたけ, ねぎ
17 金	冷やし中華	○			ゆでちゅうかめん			
	冷やし中華トッピング	○	せんぎりたまご, やきぶた			ごま	にんじん	もやし, きゅうり
	コーン焼売		ぎょかいすりみ, とうふ		でんぷん, パン, こ, こむぎこ			コーン, たまねぎ
	すいか							すいか
20 月	ごはん	○			こめ			
	鰯の蒲焼き	○	いわし		さとう, でんぷん	こめあぶら, ごま		
	梅おかかあえ		かつおぶし				ほうれんそう	もやし, きゅうり, うめびしお
	すまし汁		とうふ	わかめ				えのきたけ, ねぎ
21 火	チーズ米粉パン	○		チーズ	こめこパン (こむぎこ, こめこ, スクミミルク)			
	なすのトマトグラタン	○			マッシュポテト, さとう	しょくぶつあぶら	トマト, にんじん	なす, たまねぎ
	カリポリサラダ					アーモンド, こめあぶら	こまつな	キャベツ, きゅうり, コーン
	コンソメスープ		ウィンナー		じゃがいも		にんじん, プロッコリー	たまねぎ, しめじ
22 水	わかめごはん	○		わかめ	こめ			
	枝豆コロッケ	○			じゃがいも, さとう, パン, こ, こむぎこ, でんぷん	こめあぶら		えだまめ
	春雨サラダ		ハム		はるさめ, さとう	ごまあぶら		きゅうり, もやし
	団子汁		あぶらあげ, ミートボール				にんじん	はくさい, ほししいたけ, こほう, ねぎ
27 月	ごはん	○			こめ			
	鯖の幽庵焼き	○	さば		さとう			ゆず
	海そうサラダ		ツナ		サラダこんにゃく	ごまあぶら, ごま		かいそうミックス, キャベツ, コーン
	冷やしうどん汁		あぶらあげ		うどん		にんじん, ほうれんそう	はくさい, えのきたけ
28 火	キムチチャーハン	○	ぶたにく		こめ, さとう	ごまあぶら	にら	はくさいキムチ
	棒々鶏サラダ	○	サラダチキン		さとう	すりごま, ごまあぶら	にんじん	きゅうり, もやし
	ワンタンスープ		ぶたにく		わんたん	ごまあぶら	にんじん, こまつな	ほししいたけ, メンマ, キャベツ
29 水	ごはん	○			こめ			
	春巻き	○	ぶたにく	ひじき	こむぎこ, はるさめ	こめあぶら	にんじん	キャベツ, たまねぎ, ねぎ, しょうが
	切り干しサラダ		ハム			ごまあぶら, ごま		きりほしだいこん, キャベツ, きゅうり
	中華コーンスープ		ベーコン	わかめ	でんぷん		にんじん	たまねぎ, コーン, ねぎ
30 木	豆腐そぼろ丼	○	とうふ, あぶらあげ		こめ, でんぷん	こめあぶら	にんじん	ごぼう, ねぎ
	昆布あえ	○		しおこんぶ		ごまあぶら, ごま	こまつな, にんじん	キャベツ, きゅうり
	塩とり汁		とりにく					だいこん, はくさい, えのきたけ, つきこんにゃく
31 金	夏野菜カレー	○	とりにく		こめ	こめあぶら	トマト, かぼちゃ	なす, スズッキーニ, たまねぎ
	大豆のサラダ	○	だいず, ツナ			こめあぶら	こまつな, にんじん	キャベツ
	冷凍みかん							みかん

摂取基準 (文部科学省)		今月の摂取栄養量	
エネルギー	650 kcal	636 kcal	
たんぱく質	25.8 g	24.2 g	
カルシウム	350 mg	349 mg	



感染症の状況や天候等により、急な献立・食材の変更もあります。ご了承ください。

