


25年07月 献立表


日	曜	献立名		アレルギー	あか	黄	みどり	栄養価	おやつ 午前 午後	
		昼食			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	15	29	火	ごはん			米		エネルギー：236kcal たんぱく質：10.2g 脂質：4.6g 炭水化物：39.7g カルシウム：19mg 食塩相当量：1.4g	麦茶 せんべい
				鶏のチンジャオロース	鶏肉、ごま、小麦、大豆、牛肉、豚肉、ゼラチン	鶏もも肉★	ごま油★、砂糖	にんじん、たまねぎ、ピーマン		
				きゅうりとハムの春雨サラダ	小麦、大豆	ハム	はるさめ、砂糖、油	きゅうり		
				わかめスープ	ごま、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン		ごま油★	たまねぎ、カットわかめ		
2	16	30	水	ごまかけごはん	ごま		米、白いりごま★		エネルギー：310kcal たんぱく質：14.5g 脂質：8.1g 炭水化物：48g カルシウム：607mg 食塩相当量：1.3g	牛乳 きな粉マカロニ
				豆腐チャンプル(こまつな)	大豆、豚肉、小麦	木綿豆腐★、豚肉(もも)★、削り節	片栗粉、油	こまつな		
				だいこんとにんじんのしらすサラダ	小麦、大豆	しらす干し	砂糖、油	だいこん、にんじん、コーン		
				みそ汁(かぼちゃ・えのき)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		かぼちゃ、えのきたけ		
			バナナ	バナナ		バナナ★				
3	17	31	木	鶏とごぼうの味噌パスタ	鶏肉、大豆、小麦	鶏もも肉★、米みそ(淡色辛みそ)★	スパゲッティ★、油、砂糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん、ごぼう	エネルギー：237kcal たんぱく質：13.4g 脂質：4.4g 炭水化物：40.2g カルシウム：34mg 食塩相当量：0.9g	麦茶 おにぎり
				じゃがいもとパブリカのツナマリネ	小麦、大豆	ツナ水煮缶	じゃがいも、砂糖、油	パブリカ(赤)		
				オクラスープ	鶏肉			オクラ、たまねぎ		
4	18	金	火	ごはん			米		エネルギー：254kcal たんぱく質：10.9g 脂質：5.3g 炭水化物：41.3g カルシウム：443mg 食塩相当量：1.0g	麦茶 せんべい
				さわら西京焼き	大豆	さわら★	砂糖			
				ほうれん草のごま和え	ごま、小麦、大豆		砂糖、白いりごま★	ほうれん草、にんじん		
				すまし汁(生揚げ・だいこん)	大豆、乳、小麦	生揚げ★		だいこん		
			マスカットゼリー			マスカットゼリー				
7	行事食	月	火	天の川カレー	豚肉	豚ひき肉★	米、油、カレーウ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、コーン、オクラ	エネルギー：309kcal たんぱく質：10.2g 脂質：12.0g 炭水化物：44g カルシウム：46mg 食塩相当量：1.3g	麦茶 プリン
				キャベツとパブリカのサラダ	小麦、大豆		砂糖、油	キャベツ、パブリカ(黄)		
				コンソメスープ(だいこん・しめじ)	鶏肉			だいこん、しめじ		
8	22	火	火	ごはん			米		エネルギー：255kcal たんぱく質：11g 脂質：5.1g 炭水化物：43.4g カルシウム：390mg 食塩相当量：1.0g	牛乳 サブレ
				高野豆腐と野菜のそぼろ煮	鶏肉、小麦、大豆、乳	凍り豆腐(乾)、鶏ひき肉★	油、砂糖	たまねぎ、にんじん		
				きゅうりとツナの切干サラダ	小麦、大豆	ツナ水煮缶	砂糖	切干大根、きゅうり		
				みそ汁(かぼちゃ・麩)	大豆、小麦	米みそ(淡色辛みそ)★	焼きふ★	かぼちゃ		
9	23	水	水	ごはん			米		エネルギー：265kcal たんぱく質：10.8g 脂質：5.1g 炭水化物：44.9g カルシウム：321mg 食塩相当量：0.8g	麦茶 ホットケーキ
				豚とごぼうの和風炒め	豚肉、小麦、大豆	豚肉(もも)★	油	ごぼう		
				ゆでとうもろこし				とうもろこし		
				みそ汁(にんじん・わかめ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		にんじん、カットわかめ		
			マスカットゼリー			マスカットゼリー				
10	24	木	木	食パン(いちごジャム)	小麦、乳		食パン★、いちごジャム		エネルギー：225kcal たんぱく質：10.8g 脂質：8.3g 炭水化物：29.6g カルシウム：32mg 食塩相当量：0.9g	麦茶 ゼリー
				鶏のトマト煮(ズッキーニ・えのき)	鶏肉、小麦、大豆	鶏もも肉★	油、砂糖、油	トマト缶、えのきたけ、ズッキーニ		
				キャベツのコールスロー(マヨドレ)	大豆		砂糖、マヨドレ★	キャベツ、にんじん、コーン		
				コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	鶏肉	ベーコン		たまねぎ		
11	金	金	金	ごはん			米		エネルギー：247kcal たんぱく質：11.9g 脂質：4.2g 炭水化物：42g カルシウム：388mg 食塩相当量：0.9g	麦茶 せんべい
				鮭の味噌チーズ焼き	さけ、大豆	さけ★、米みそ(淡色辛みそ)★、ピザ用チーズ	砂糖			
				じゃがいもとにんじんの炒め物	小麦、大豆		じゃがいも、油、砂糖	にんじん		
				すまし汁(こまつな・高野豆腐)	乳、小麦、大豆	凍り豆腐(乾)		こまつな		
			オレンジ			オレンジ				
14	28	月	月	ごはん			米		エネルギー：231kcal たんぱく質：10.8g 脂質：4.2g 炭水化物：39.3g カルシウム：380mg 食塩相当量：0.9g	麦茶 牛乳もち
				豚のしょうが焼き風	豚肉、小麦、大豆	豚肉(もも)★	砂糖	たまねぎ		
				キャベツとにんじんの納豆和え	大豆、小麦	挽きわり納豆★		キャベツ、にんじん		
				みそ汁(切干し・なす)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		切干大根、なす		
25	特別食	金	金	とうもろこしごはん			米	コーン	エネルギー：253kcal たんぱく質：12g 脂質：4.3g 炭水化物：43.3g カルシウム：424mg 食塩相当量：1.0g	麦茶 ビスケット
				鮭の味噌チーズ焼き	さけ、大豆	さけ★、米みそ(淡色辛みそ)★、ピザ用チーズ	砂糖			
				じゃがいもとにんじんの炒め物	小麦、大豆		じゃがいも、油、砂糖	にんじん		
				すまし汁(高野豆腐・キャベツ)	乳、小麦、大豆	凍り豆腐(乾)		キャベツ		
				メロン				メロン		

給食MEMO

太陽ギリギリあつ～い夏がやってきました。こまめな水分補給を心がけましょう。「健康のため水を飲もう」推進運動(後援：国土交通省・環境省)では、「目覚めの一杯、寝る前の一杯。」が合言葉になっています。
 < 今月の行事料理：7月 > お昼は天の川に見立てた「天の川カレー」を提供予定です。
 今月の食育テーマは「とうもろこし」。とうもろこしの甘味をそのまま感じられるゆでとうもろこしや、コーンを使った料理をいつもより多めに取り入れております。特別食の25日(金)では「とうもろこしごはん」を提供予定です。
 ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

月平均値	
Ene(エネルギー)	256kcal
P(たんぱく)	11.8g
F(脂質)	5.9g
C(炭水化物)	41.4g
Ca(カルシウム)	54mg
食塩相当量	1.0g

「アレルギー」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。

★は28大アレルギーが含まれる食品です。