



日	曜日	こんだてめい		牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート		血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える		
					赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間		
7月	1	水	ココアあげパン	とうふとりにくのトマトに シーフードサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐 生クリーム たこ えび	パン 植物油 砂糖 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ パプリカ	665 30.1	3日(金) ポルトガル料理 アロース・デ・ト マーテは、トマト 入りのごはん、パ ティス・デ・バカ リヤウは、たらと じゃがいもの揚げ 物です。フェジョ アードは、豆入り のスープです。 7日(金) 七夕献立 ちらし寿司、笹の 形の笹かまぼこ、 切り口が星形に なるオクラと七夕 にちなんだ献立 です。デザートも 夏らしいサイダー ポンチにしまし た。
2	木	チンジャオ ロースーどん	ひじきスープ オレンジかんでん	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ひじき 寒天	米 砂糖 植物油 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが しいたけ たけのこ ピーマン もやし にんじん こまつな パプリカ みかんジュース たまねぎ ねぎ	560 21.8		
3	金	アロース・デ・ トマーテ	パティス・デ・バカリヤウ ココロサラダ フェジョアード	牛乳 たら 豚肉 ウィンナー ベーコン いんげん豆 金時豆	米 バター じゃがいも 植物油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	トマト だいこん にんじん きゅうり コーン にんにく たまねぎ	640 22.1		
6	月	ごぼうの ドライカレー	にんじんドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 ひよこ豆 チーズ	米 バター 植物油 砂糖 小麦粉	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン	586 17.7		
7	火	たなばたずし	ささかまぼこのてんぷら サイダーポンチ	牛乳 鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ 卵	米 砂糖 上新粉 ごま 片栗粉 植物油	ごぼう にんじん しいたけ かんぴょう オクラ 黄桃 パイナップル みかん	592 19.3		
8	水	たまごとじ うどん	むしじゃが	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ 卵	うどん 植物油 片栗粉 じゃがいも バター 砂糖	キャベツ こまつな たまねぎ しいたけ ねぎ	585 21.9		
9	木	ごはん	さばのカレーあげ キャベツのおかかあえ きのこじる	牛乳 さば 豆腐 みそ	米 片栗粉 植物油	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん なめこ えのきたけ ほうれん草 ねぎ	589 25.4		
10	金	ひじきごはん	あつあげのとりにみそかけ あおのりポテ れいとうりんご	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 鶏肉 みそ のり 生揚げ	米 植物油 こんにやく 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも	にんじん りんご	600 23.8		
13	月	あしたばパン	ポテトえびグラタン じゃこいりサラダ	牛乳 えび チーズ ベーコン ちりめんじゃこ	パン じゃがいも 植物油 小麦粉 バター パン粉 砂糖	にんじん たまねぎ トマト いんげん キャベツ きゅうり コーン	609 22.9		
14	火	いわしの かばやきどん	きゅうりとだいこんのなんばんづけ たまねぎのみそしる	牛乳 いわし 油揚げ わかめ みそ	米 片栗粉 植物油 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが きゅうり だいこん ねぎ たまねぎ	623 24.1		
15	水	ごはん ジッチーホワンドウ	かんこくふうにくじゃが フルーツミックス	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉	米 植物油 白滝 じゃがいも ごま	しょうが 万能ねぎ にんにく にんじん たまねぎ ねぎ パプリカ 黄桃 みかん	649 24.2		
16	木	ひやしきつね うどん	ししゃものからあげ	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ ししゃも	うどん 砂糖 片栗粉 植物油	にんじん キャベツ もやし しょうが	571 23.5		
17	金	ごはん じゃこピーマン	えだまめとツナのたまごやき かぼちゃのみそしる	牛乳 ちりめんじゃこ ツナ 豆腐 油揚げ みそ 卵 かつお節	米 ごま 砂糖 植物油	パプリカ たまねぎ にんじん 枝豆 かぼちゃ ねぎ ピーマン	597 24.8		
20	月	おやこどん	なめこじる	牛乳 鶏肉 卵 わかめ 豆腐 みそ	米 植物油 砂糖	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース なめこ ねぎ	566 23.6		
21	火	かやくごはん	あじのマヨネーズやき やさいのもの	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	米 植物油 こんにやく 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	ごぼう にんじん しいたけ しょうが たけのこ いんげん	551 24.7		
22	水	なすとトマトの スパゲッティ	ブルーベリーヨーグルト	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 バター 小麦粉 砂糖 植物油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム なす トマト レモン ブルーベリー	574 21.4		
27	月	ツナサンドパン	トマトいりポトフ	牛乳 ツナ チーズ ベーコン 豚肉	パン マヨネーズ 植物油 バター	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト	577 23.1		
28	火	スープ ちゃづけ	いかフライ サワーキャベツ	牛乳 さけ いか 卵 ちりめんじゃこ 鮭	米 麦 ごま 小麦粉 植物油 パン粉 砂糖	にんじん いんげん こまつな しょうが	561 23.7		
29	水	タコライス	わかめスープ	牛乳 豚肉 金時豆 豆腐 わかめ チーズ	米 砂糖 小麦粉 植物油 バター ごま ごま油	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン コーン えのきたけ ねぎ	571 21.3		
30	木	ごはん えのきのつくだに	シーホー豆腐 こふきいも	牛乳 豚肉 豆腐	米 植物油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんじん にんにく しょうが しいたけ たけのこ トマト ねぎ しめじ には	546 22.4		
31	金	あんかけ やきそば	キャラメルアーモンド	牛乳 豚肉 いか	中華麺 ごま油 植物油 片栗粉 アーモンド 砂糖 バター	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな しいたけ	601 23.9		
8月	3	月	なすいり まーぼーどん	やさいのナムル	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 ごま油 かたくり粉 植物油 砂糖 ごま	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ なす キャベツ もやし ほうれん草	568 21.9	
4	火	パエリア	ポークビーンズ	牛乳 鶏肉 いか えび 豚肉 ベーコン チーズ 生クリーム	米 麦 バター オリーブ油 植物油 じゃがいも 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン コーン トマト グリーンピース マッシュルーム	599 24.4		
5	水	わかめごはん	とりにくのてりやき ごもくきんぴら	牛乳 わかめ 鶏肉 みそ	米 ごま 砂糖 植物油 白滝	にんじん しょうが にんにく 万能ねぎ ごぼう れんこん	538 21.6		
6	木	なつやさいの カレーライス	かいそうサラダ フローズンヨーグルト	牛乳 豚肉 生クリーム わかめ ヨーグルト	米 植物油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん なす パセリ セロリー トマト こまつな	694 21.9		

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。