



2021年度7月 予定献立表



日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12・26(月)	五分搗米ごはん 鶏の塩麹焼き オクラと長いもの梅和え 高野豆腐ときのこの味噌汁 牛乳、かぼちゃお焼き、季節の果物	鶏もも肉、高野豆腐、かつお節・だし用、昆布・だし用	五分搗米、長いも、三温糖	オクラ、人参、青じそ(大葉)、梅干し、小松菜、しめじ(ぶなしめじ)	塩麹、みそ(米) 赤色辛みそ	546kcal 27.3g 17.0g 1.4g
13・27(火) かみかみおやつ	梅大葉ごはん 鯖の照り焼き きゅうりとわかめのポン酢あえ もずくと白菜のすまし汁 牛乳、大豆せんべい、季節の果物	さわら、カットわかめ、かつお節、もずく(塩抜き)、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗米、三温糖、白ごま	梅干し、青じそ(大葉)、玉ねぎ、きゅうり、人参、レモン(果汁)、はくさい、えのきたけ、豆苗	酒・純米酒、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、穀物酢、薄口しょうゆ、塩	478kcal 21.6g 12.7g 2.2g
14(水) お誕生日会	お赤飯 トマトのハンバーグ 夏野菜の甘酢和え 角切り野菜スープ 季節の果物 牛乳、パイナップルケーキ	あずき(乾)、豚ひき肉、牛ひき肉	白米、もち米、黒ゴマ、かたくり粉、三温糖、メークイン	トマト、玉ねぎ、なす、きゅうり、人参、オクラ、とうもろこし、キャベツ、果物	塩、トマトケチャップ、とんかつソース(大豆なし)、酢・米酢、ブイオン、薄口しょうゆ	641kcal 25.3g 21.3g 1.5g
28(水)	うなぎときゅうりの混ぜ寿司 かぼちゃのそぼろ煮 トロトロ冬瓜みそ汁 お茶、冷やし中華	うなぎ(かば焼)、のり(焼きのり)・きざみ、鶏ひき肉、かつお節・だし用、昆布・だし用	白米、三温糖、白ごま、なたね油	青じそ(大葉)、人参、きゅうり、かぼちゃ、いんげん、とうがん、玉ねぎ、青ねぎ	だし(昆布)、穀物酢、塩、みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、だし(かつお・昆布)、みそ	538kcal 21.2g 12.8g 3.3g
1(木)	五分搗米ごはん 鶏のねぎみそ焼き オクラのごま酢あえ 冬瓜とみょうがのすまし汁 牛乳、コーンジャガボール、季節の果物	鶏もも肉、焼き竹輪(卵なし)、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗米、三温糖、白ごま・すり	青ねぎ、きゅうり、人参、オクラ、キャベツ、とうがん、みょうが、しめじ(ぶなしめじ)、みつば	濃口しょうゆ、みそ(米) 赤色辛みそ・通常、塩、穀物酢、薄口しょうゆ	511kcal 21.9g 17.0g 1.9g
15・29(木)	五分搗米ごはん 鶏肉の唐揚げ海苔風味 ゴーヤと豚肉の佃煮風味 きのこ豆腐のみそ汁 牛乳、米ポントマト	鶏もも肉、のり(焼きのり)・きざみ、豚もも肉、豆腐(木綿)、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗米、かたくり粉、なたね油、三温糖・通常、ごま油、白ごま・白	生姜、にがうり、人参、えのきたけ、青ねぎ、まいたけ	濃口しょうゆ、酒・純米酒、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、みそ(米) 赤色辛みそ	545kcal 24.1g 22.0g 1.5g
2(金) ご当地メ ニュー 沖縄	五分搗米ごはん ゴーヤチャンプルー もずくとオクラのスープ 牛乳、サターアンダギー	豚バラ肉、豆腐(木綿)、かつお節、もずく(塩抜き)	五分搗米、三温糖、ごま油	にがうり、人参、玉ねぎ、オクラ、えのきたけ、小松菜	濃口しょうゆ、塩、ブイオン、薄口しょうゆ	565kcal 17.3g 21.7g 1.3g
16(金)	とうもろこしごはん チンジャオロース 汁ビーフン 牛乳、大学かぼちゃ、季節の果物	牛肉(和牛)もも・赤肉	白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、ビーフン	とうもろこし、ピーマン、人参、黄ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、にんにく、生姜、キャベツ、しいたけ(生)、青ねぎ	塩、濃口しょうゆ、酒、ブイオン、薄口しょうゆ	532kcal 19.7g 15.4g 1.3g
3(土)	ビビンバ丼 にんじんとニラの中中華スープ お茶、いもけんぴ	豚もも肉、豆腐(木綿)	五分搗米、白ごま・白、三温糖、ごま油	もやし、切り干し大根、ピーマン、小松菜、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、にら	濃口しょうゆ、塩、薄口しょうゆ、ブイオン	420kcal 15.5g 11.5g 1.2g
17・31(土)	豚丼 豆腐の味噌汁 お茶、芋けんぴ	豚もも肉、かつお節・だし用、豆腐(絹ごし)、わかめ(乾燥)、昆布・だし用	五分搗米、なたね油、三温糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、青ねぎ、ねぎ(白)、しめじ(ほんしめじ)	薄口しょうゆ、酒・純米酒、みそ(米) 赤色辛みそ	411kcal 17.3g 10.6g 1.3g

5・19(月) かみかみおやつ	新生姜ごはん トマト肉じゃが モロヘイヤのみそ汁 牛乳、さわやかレモンラスク	牛肉(和牛)肩・脂付、昆布・だし用、かつお節・だし用	白米、白ゴマ、メークイン	生姜、トマト、人参、玉ねぎ、いんげん、モロヘイヤ、しめじ(ぶなしめじ)	塩、塩・通常、薄口しょうゆ、みそ(米) 赤色辛みそ	517kcal 17.9g 15.4g 2.0g
6・20(火)	五分搗米ごはん 鯖の竜田揚げ ピーマンと人参のごま和え オクラと大葉のすまし汁 お茶、焼きおにぎり、季節の果物	さば、ちりめんじゃこ、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗米、なたね油、かたくり粉、三温糖、ごま油、黒ゴマ	生姜、ピーマン、小松菜、人参、もやし、えのきたけ、オクラ、青じそ(大葉)、なす	濃口しょうゆ、酒・純米酒、薄口しょうゆ、塩	448kcal 16.5g 10.6g 1.5g
7(水) 七夕	七夕そうめん 鶏肉と夏野菜の煮物 蒸しとうもろこし 牛乳、キラキラフルーツポンチ	かつお節・だし用、鶏もも肉	そうめん(乾)、三温糖、なたね油	トマト、きゅうり、オクラ、人参、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、えだまめ、生姜	みりん(本みりん)、塩、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ	507kcal 22.4g 16.4g 2.8g
21(水)	五分搗米ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 切り干し大根の梅あえ レタスとベーコンのスープ 牛乳、ビスケット、季節の果物、味付けいりこ	鶏もも肉、かつお節、ひじき(干し)、ベーコン(卵なし)	五分搗米、マヨドレ(卵なし)、コーンフレーク、三温糖	にんにく、生姜、切り干し大根、梅干し、小松菜、人参、キャベツ、レタス	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、ブイオン、塩	573kcal 24.3g 22.1g 1.9g
8(木)	黒豆ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのサラダ わかめと小松菜の味噌汁 牛乳、みそスコーン	黒豆(国産)・乾、さけ、ベーコン(卵なし)、うすあげ、わかめ(乾燥)、昆布・だし用、かつお節・だし用	白米、なたね油	梅干し、かぼちゃ、きゅうり、人参、レーズン、小松菜、しめじ(ぶなしめじ)	塩、酢・米酢、みそ(米) 赤色辛みそ	591kcal 27.1g 17.6g 2.2g
9・30(金)	夏野菜のカレーライス きゅうりとツナサラダ 牛乳、ジャムパン	豚もも肉、ツナ缶(油漬フレーク)ライト	五分搗米、なたね油、マヨドレ(卵なし)	オクラ、かぼちゃ、なす、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	カレー粉、ウスターソース、濃口しょうゆ、塩、薄口しょうゆ、穀物酢	603kcal 22.5g 20.0g 2.0g
10・24(土)	ケチャップライス レタスとウインナーのスープ お茶、せんべい	鶏もも肉、ウインナー(豚肉)	白米	玉ねぎ、とうもろこし、ピーマン、オクラ、人参、レタス	トマトケチャップ、ブイオン、塩、薄口しょうゆ	344kcal 10.9g 8.1g 1.5g

7月平均栄養価 エネルギー 536kcal たんぱく質 22g 脂質 16.6g 食塩相当量 1.8g

★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近、サバ)を使用しています。

★朝おやつには、いもけんぴ・おせんべい等と牛乳が出ます。

★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

★おやつに季節の果物がつくことがあります。(メロン・ぶどう・スイカ・りんご、かんきつ類など)

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)