



2018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
2・23(月) フェールはじめ	ごはん(五分づき) 豚しゃぶ梅しそダレ 大根の塩昆布和え みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草) (2日)牛乳(150),フルーツ寒天	豚肩ロース・脂付,塩昆布・きざみ,さば節	五分搗米,三温糖	もやし,青じそ(大葉),梅干し,大根,きゅうり,人参,玉ねぎ,えのきたけ,ほうれんそう	塩,濃口しょうゆ,穀物酢,みりん(本みりん),みそ	548kcal 21.5g 17.8g 3.0g
	(23日)お茶,みかんヨーグルト	牛乳・飲,寒天・粉	三温糖	みかん缶詰(果肉),パイナップル(缶詰),もも缶詰(果肉) みかん缶詰(果肉)		
3・17(火)	(3日)新生姜ごはん (17日)ごはん(五分づき) かぼちゃと牛肉の煮物 みそ汁(キャベツ・うすあげ) 牛乳(150),じゃこトースト	牛肉(和牛)もも・脂付,さば節,うすあげ	五分搗米,三温糖,なたね油	新生姜,かぼちゃ,人参,玉ねぎ,きぬさや,キャベツ,青ねぎ	塩,濃口しょうゆ,みそ	604kcal 24.1g 19.1g 2.7g
		牛乳・飲,ちりめんじゃこ	食パン《乳》,マヨドレ(卵なし)			
31(火) ご当地メニュー 【三重県】	ごはん(五分づき) トンテキ風 千切りキャベツのサラダ,プチトマト アオサのみそ汁 お茶,豆腐田楽	豚ロース・脂付,あおのり(素干し),うすあげ,さば節	五分搗米,三温糖,なたね油	玉ねぎ,にんにく,キャベツ,人参,きゅうり,ミニトマト,なす,生姜	濃口しょうゆ,ウスターソース,酒,みりん(本みりん),穀物酢,塩,みそ	441kcal 21.2g 16.3g 1.8g
		豆腐(木綿)	三温糖,白ごま		みそ(米) 赤色辛みそ,みそ(米) 甘みそ,みり	
4・18(水)	ごはん(五分づき) 魚の南蛮焼き 冬瓜の酢の物 赤だし汁(豆腐・なめこ・みつば) 牛乳(150),ゴーヤチップス,果物	かれい(まがれい),豆腐(木綿),さば節	五分搗米,三温糖,黒ゴマ	とうがん,きゅうり,人参,なめこ,みつば	濃口しょうゆ,穀物酢,塩,みそ(米) 赤色辛みそ	453kcal 22.1g 12.8g 2.3g
		牛乳・飲	なたね油,かたくり粉	にがり		
5・19(木)	ごはん(五分づき) タンドリーチキン きゅうりと豆のサラダ セロリのスープ 牛乳(150),あんころもち	鶏もも肉,ヨーグルト(プレーン),ひよこめ(乾),ベーコン	五分搗米,三温糖,なたね油	にんにく,えだまめ,とうもろこし,人参,きゅうり,セロリ,玉ねぎ	塩,カレー粉,トマトケチャップ,濃口しょうゆ,穀物酢,パセリ・乾,ブイヨン,薄口しょうゆ	780kcal 30.8g 23.0g 1.7g
		牛乳・飲,あずき(乾)	白玉粉,三温糖,白米		塩	
6(金) 七夕のつどい	七夕寿司 豚肉と夏野菜の含め煮 すまし汁(ビーフン・干し椎茸・オクラ) 牛乳(150),七夕フルーツポンチ	昆布・だし用,のり(焼きのり)・きざみ,豚もも肉,さば節,厚揚げ	白米,三温糖,ビーフン	人参,コーン・冷凍,きゅうり,玉ねぎ,かぼちゃ,なす,いんげん,オクラ,干しいたけ	穀物酢,塩,濃口しょうゆ,薄口しょうゆ	630kcal 21.4g 11.2g 3.1g
		牛乳・飲,寒天・粉	三温糖	グレープジュース,アップルジュース,みかん缶詰(果肉),パイナップル(缶詰),もも缶詰(果肉)		
20(金) 土用の丑の日 メニュー	うなぎの混ぜご飯 厚揚げと夏野菜の炊いたん みそ汁(豚肉・レタス・しいたけ) お茶,野菜たっぷりそうめん	うなぎ(かば焼),のり(焼きのり)・きざみ,厚揚げ,さば節,豚バラ肉	白米,白ごま,三温糖	青じそ(大葉),かぼちゃ,なす,人参,玉ねぎ,オクラ,レタス,しいたけ(菌床)・生	濃口しょうゆ,みそ	680kcal 30.8g 20.0g 3.3g
		さば節	三温糖,そうめん(乾)	人参,きゅうり,トマト	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),塩	
7・21(土)	マーボー丼 わかめスープ お茶,いもけんぴ	豚ひき肉,豆腐(木綿),わかめ(乾燥)	五分搗米,ごま油,三温糖,かたくり粉	玉ねぎ,にら,にんにく,生姜,人参,ねぎ(白)	みそ(米) 赤色辛みそ,濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,ブイヨン,塩	410kcal 15.1g 10.6g 2.2g
			いもけんぴ			

9・30(月) 絵本メニュー	ごはん(五分づき) 鶏肉と夏野菜のケチャップ炒め モロヘイヤとじゃがいものスープ 牛乳(150),枝豆の塩茹で,おやつ昆布 牛乳(150),チーズ ねずみさんのながいホットドッグ	鶏もも肉	五分搗米,三温糖,メークイン	玉ねぎ,人参,なす,ズッキーニ,エリンギ,ピーマン,にんにく,生姜,モロヘイヤ,えのきたけ	トマトケチャップ,ウスターソース,ブイヨン,薄口しょうゆ,塩	458kcal 22.1g 15.5g 2.0g
		牛乳・飲,おやつ昆布	フランスパン,なたね油	えだまめ キャベツ	トマトケチャップ,塩	
10・24(火)	ごはん(五分づき) 魚の味噌煮(鯖) 小松菜ともやしの和え物 すまし汁(たまねぎ・豆腐・わかめ) お茶,おにぎり(ゆかり),果物	さば,昆布・だし用,豆腐(木綿),わかめ(乾燥),さば節	五分搗米,三温糖	生姜,小松菜,もやし,人参,玉ねぎ	みそ,みりん(本みりん),濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,塩	465kcal 19.3g 10.6g 2.0g
			五分搗米	ゆかり		
11(水)	トマトピラフ 夏野菜の豆乳コーンシチュー キャベツときゅうりのさっぱりサラダ 牛乳(150) ふかしいも(じゃがいも),果物	鶏もも肉,豆乳,ハム	五分搗米,上新粉,三温糖	トマト,にんにく,かぼちゃ,玉ねぎ,人参,ズッキーニ,とうもろこし,とうもろこし(クリーム状),キャベツ,きゅうり,レモン	パセリ・乾,ブイヨン,塩,薄口しょうゆ,穀物酢	568kcal 21.2g 14.1g 2.5g
		牛乳・飲	メークイン		塩	
25(水) お誕生日会	とうもろこしごはん 鶏肉のフレーク照り焼き オクラのおかか和え もずくのみそ汁 牛乳(150),スイカのポンチ	鶏もも肉,かつお節,もずく(塩抜き),さば節	白米,コーンフレーク,なたね油,三温糖	とうもろこし,生姜,にんにく,オクラ,もやし,ミニトマト,玉ねぎ,青ねぎ	塩,濃口しょうゆ,トマトケチャップ,とんかつソース(大豆なし),穀物酢,みそ	525kcal 22.8g 16.7g 2.9g
		牛乳・飲	三温糖	すいか,みかん缶詰(果肉),もも缶詰(果肉),パイナップル(缶詰)		
12・26(木)	ごはん(五分づき) 豚肉の塩こうじ焼き ピーマンとじゃこのサッと炒め すまし汁(まいたけ・とろろ昆布) 牛乳(150),かぼちゃあべ川	豚肩ロース・脂付,ちりめんじゃこ,とろろ昆布,さば節	五分搗米,系こんにゃく,三温糖	ピーマン,パプリカ(黄・赤),玉ねぎ,まいたけ,みつば	塩こうじ,濃口しょうゆ,塩,薄口しょうゆ	550kcal 25.5g 20.8g 1.9g
		牛乳・飲,きな粉	三温糖	かぼちゃ	塩	
13・27(金)	ごはん(五分づき) 冬瓜の鶏そぼろ煮 みそ汁(じゃが芋・しろな) 牛乳(150),ゆでとうもろこし	鶏ひき肉,さば節	五分搗米,三温糖,なたね油,かたくり粉,メークイン	とうがん,人参,玉ねぎ,えだまめ,生姜,しろな,とうもろこし	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),みそ	528kcal 23.4g 16.8g 1.9g
		牛乳・飲		とうもろこし	塩	
14・28(土)	牛ごぼう丼 みそ汁(もやし・にら) お茶,せんべい	牛肉(和牛)もも・脂付,さば節	五分搗米,系こんにゃく,三温糖	玉ねぎ,人参,ごぼう,青ねぎ,もやし,にら	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),みそ	409kcal 15.6g 9.2g 1.6g
			せんべい			

月平均栄養価 エネルギー 534kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.8g 食塩相当量 2.3g

★朝おやつには、ビスケット・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。
★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

※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。)

保護者確認済みサイン欄:

|