



# 7月分予定献立表



日(曜)	献立					献立の材料					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)					
	献立 主食 おかず 飲み物	体をつくる(赤) 1・2群		体の調子をととのえる(緑) 3・4群		働く力や体温になる(黄) 5・6群		その他 調味料類								
1(金)	馬宮びかびかごはん					精白米					790					
	冷奴	冷奴														
	じゃがいもそぼろ煮	鶏肉		たまねぎ	にんじん	たけのこ	しょうが	えだまめ	じゃがいも	油		砂糖	でん粉	自然だし		
4(月)	荳わかめのチョナムル	荳わかめ		もやし	えのきたけ	にんにく	ホールコーン		砂糖	ごま油	ごま	パプリカ粉	レッドペッパー	33.1		
	牛乳		牛乳													
	はちみつレモントースト			レモン果汁					食パン	はちみつ	砂糖		乳不使用マーガリン			
5(火)	カレーピラフ	豚肉	いか短冊	たまねぎ	赤ピーマン	グリーンピース			精白米	油		スープストック	カレー粉	770		
	ホキのバーベキューソースかけ	ホキ		たまねぎ	にんにく	アップルソース	トマトピューレ		でん粉	油	砂糖	中濃ソース				
	トマトとたまごのスープ	鶏卵		たまねぎ	たまごだけ	トマト	こまつな		でん粉			チキンガラパック	スープストック			
6(水)	ごはん					精白米								755		
	マーボーチズ豆腐	豚肉	米みそ	豆腐	にんにく	しょうが	たまねぎ	にんじん	なす	油	砂糖	でん粉	トウバンジャン		テンメンジャン	
	小松菜とわかめのサラダ	わかめ			だいこん	こまつな			砂糖	ごま油						
7(木)	ちらし寿司	むきえび	錦糸卵	にんじん	かんぴょう	干しいたけ	さやえんどう		精白米	砂糖	ごま			769		
	チキンカツ	チキンカツ							油			中濃ソース				
	冬瓜いり七タ汁	豆腐	魚そうめん	かまぼこ	とうがん	だいこん	にんじん	さやいんげん	こんにゃく			板昆布(だし)	かつお節(だし)			
8(金)	スタミナ焼肉チャーハン	豚肉		にんにく	しょうが	にんじん	根深ねぎ		精白米	ごま油	油	中華スープストック	黒ソース	757		
	ニギス米粉フライ	ニギス米粉フライ							油							
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ	もやし	たまごだけ	根深ねぎ	油	ワンタン		宝湯	スープストック			
11(月)	キム玉丼	豚肉	鶏卵	しょうが	にんにく	白菜キムチ	たまねぎ	にんじん	たけのこ	根深ねぎ	にら	ごま油	砂糖	でん粉	自然だし	797
	ごはん								精白米							
	ゴーヤー揚げ	だいず		にがうり	かぼちゃ				でん粉	油		カレー粉				
12(火)	なすのアラビアータ	鶏肉		にんにく	トマト	たまねぎ	なす	ズッキーニ	オリーブ油	砂糖		とうがらし	オレガノ	スープストック	752	
	スパゲティ								スパゲティ	オリーブ油						
	枝豆いりひじきサラダ	ひじき		えだまめ	キャベツ	ホールコーン	しょうが		砂糖	油						
13(水)	ジュージー	昆布	豚肉	油揚げ	にんじん	しめじ			精白米	こんにゃく	油	砂糖	和風だしの素	パイタン	729	
	いかの黒糖かりん揚げ	いか短冊							でん粉	油	砂糖					
	アーサー汁	あおさのり	豆腐	米みそ	たまねぎ	根深ねぎ						自然だし				
14(木)	ピリ辛ぎゅうり			ぎゅうり	にんじん				砂糖	ごま油		レッドペッパー		28.0		
	牛乳		牛乳													
	馬宮びかびかごはん								精白米							
15(金)	さばのピリ辛焼き	さば切身	辛味漬											802		
	夏野菜のごまキムチ汁	豚肉	豆腐	米みそ	なす	とうがん	かぼちゃ	ほうれんそう	白菜キムチ	じゃがいも	こんにゃく	油	自然だし			
	小松菜のナムル			こまつな	もやし	にんにく			ごま油	砂糖	ごま	レッドペッパー	中華スープストック			
15(金)	北本トマトカレー	豚肉	チーズ	にんにく	しょうが	たまねぎ	にんじん	トマト	じゃがいも	小麦粉	油	ガラムマサラ	ウスターソース	デミグラスソース	824	
	トマトライス								精白米			カレー粉	マドラスカレーパウダー	チキンガラパック		
	サワーベジタブル			キャベツ	ぎゅうり	にんじん	だいこん		油	砂糖		スープストック	トマトケチャップ	パプリカ粉		
15(金)	白桃ゼリー			白桃ゼリー										25.5		
	牛乳		牛乳													
	白桃ゼリー			白桃ゼリー												