

# \* 7月の献立表 \*

今月の食育目標：暑さに負けない食事をしよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	水	☑	マーガリンロール		脱脂粉乳				パン		611kcal 23.0g 34%	
			なつやすみのカレーポトフ	ベーコン 豚肉		にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ スツキーニ	じゃがいも	油			
			きりほしだいこんサラダ	ハム		こまつな にんじん	切干大根 キャベツ	砂糖	えごま油			
			あじさいゼリー				ぶどう果汁 (*加熱済)	砂糖 水あめ				
2	木	☑	むぎごはん						米 麦		624kcal 26.1g 24%	
			やきにく	豚肉 みそ		赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			ポテトシューストリング		青のり			じゃがいも	油			
			トックスープ	豚肉		にんじん	しょうが えのき きくらげ チンゲンサイ	トック (韓国の餅)	油 ごま油			
3	金	☑	むぎごはん						米 麦		620kcal 23.0g 29%	
			おかかふりかけ	かつお節	のり		まっちゃん	砂糖 でんぷん				
			さわらのレモンソース	さわら			レモン果汁 (*加熱済)	片栗粉 砂糖	油			
			エリンギソテー	ハム		にんじん	エリンギ キャベツ		油			
			イタリアンスープ	ベーコン		にんじん トマト (*加熱済)	にんにく セロリ たまねぎ	マカロニ	油			
6	月	☑	パプリカライス						米 麦		692kcal 24.2g 30%	
			とりにくのトマトソース	鶏肉		トマト (*加熱済)	たまねぎ にんにく マッシュルーム スツキーニ	小麦粉 砂糖 コーンスターチ	油			
			やさしいとうゆスープ	豚肉 みそ 白大豆	豆乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも コーンスターチ	油			
			みかんタルト	卵	乳		みかん果汁 (*加熱済)	小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン			
7	火	☑	わかめごはん		わかめ				米 麦		628kcal 26.2g 23%	七夕献立
			七夕ハンバーグ	鶏肉 豚肉 粉末大豆		トマト (*加熱済)	たまねぎ にんにく しょうが					
			ピーマンのいためもの	豚肉		青・赤ピーマン	しょうが にんにく 根深ねぎ たけのこ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			あまのがわそうめん			にんじん オクラ		おふ そうめん				
			たなばたゼリー		寒天		ブルーベリー果汁、レモン果汁、 みかん果汁 (全て加熱済)	砂糖 水あめ				
8	水	☑	むぎごはん						米 麦		634kcal 24.8g 28%	
			とまぼこ	豚肉 みそ 豆腐		にんじん 青ピーマン トマト (*加熱済)	しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ	片栗粉 砂糖	油 ごま油			
			やきししゃも	ししゃも								
			ミニまっちゃんケーキ	豆乳			まっちゃん	米粉 砂糖 水あめ	ショートニング 油			
9	木	☑	しょくパン		脱脂粉乳				パン		610kcal 25.0g 29%	
			いちごジャム				いちご (*加熱済)	砂糖				
			だいずいりこめこシチュー	鶏肉 ベーコン 大豆 豆乳 みそ 白大豆		にんじん パセリ	たまねぎ 生しいたけ	じゃがいも 米粉 コーンスターチ	油			
			みかんいりサラダ			にんじん	みかん (*加熱済) きゅうり キャベツ	砂糖	えごま油			
			ミニトマト			ミニトマト						
10	金	☑	むぎごはん						米 麦		617kcal 25.0g 26%	納豆の日
			なっとうたれつき	納豆			納豆のたれ (*加熱済)					
			はるまき	豚肉		にんじん	キャベツ たけのこ 干しいたけ たまねぎ にら にんにく	春雨 砂糖				
			ばいにくあえ	かつお節	わかめ	こまつな にんじん	キャベツ 梅ペースト (*加熱済)					
			とりだんごじる	とりつくね 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ					
13	月	☑	うどん						うどん		630kcal 25.3g 26%	
			ジャージャーうどんのぐ	豚肉		にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ	片栗粉	油 ごま油			
			そくせきづけ		塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま			
			ナタデココフルーツ				パイナップル みかん ナタデココ (全て加熱済)	砂糖				
14	火	☑	むぎごはん						米 麦		570kcal 25.2g 23%	
			ふたにくのわさびみそやき	豚肉 みそ			しょうが わさび	砂糖				
			ひじきときりほしだいこんのにつけ	油揚げ	ひじき	にんじん	切干大根 えだまめ	砂糖	油			
			すましじる	豆腐	わかめ	みつば	えのき しめじ					
			ミニあおりんごゼリー				りんご果汁 (*加熱済)	砂糖 粉あめ				
15	水	☑	ロールパン		脱脂粉乳				パン		597kcal 24.2g 39%	
			シーチキンマヨネーズ	きはだまぐろ 卵			たまねぎ	コーンスターチ	ドレッシング			
			たちうおのきのこソースやき	太刀魚		パセリ	たまねぎ 生しいたけ エリンギ	パン粉	油 ノンエッグマヨネーズ			
			やさしいカレースープ	豚肉 ひよこ豆		にんじん	たまねぎ キャベツ	コーンスターチ じゃがいも	油			
			れいとうみかん				みかん					

➡ 献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
16	木	☐	ゆかりごはん				ゆかり粉 (*加熱済)	米 麦		613kcal 24.8g 23%	
			とりにくのからあげ	鶏肉			しょうが	片栗粉 小麦粉	油		
			はるさめのいためもの	豚肉		青ピーマン にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ 干しいだけ たけのこ	春雨	油 ごま油		
			わかめスープ		わかめ	にんじん	コーン 根深ねぎ	片栗粉	ごま		
			ミニレモンゼリー			レモン果汁 (*加熱済)	砂糖 水あめ				
17	金	☐	むぎごはん					米 麦		618kcal 23.4g 25%	
			ポークカレー	豚肉 みそ 豆乳		グリーンピース にんじん トマト (*加熱済)	にんにく しょうが セロリ たまねぎ りんご (*加熱済)	はちみつ じゃがいも	油		
			ふくじんづけ				だいこん なす きゅうり れんこん しょうが しそ葉				
			こうやとうろのみそいため	高野豆腐 みそ 豚肉		にんじん	にんにく しょうが 干しいだけ たけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油		
20	月	☐	むぎごはん					米 麦		636kcal 25.0g 28%	長岡幼稚園 給食終了日
			にじますのかばやき	にじます				砂糖 片栗粉	油		
			こまつなのいためもの	ハム		にんじん こまつな	キャベツ		油		
			すましじる	豆腐	わかめ		えのき 根深ねぎ	おふ			
			とうにゅうプリン	豆乳				水あめ 砂糖	ショートニング		
21	火	☐	むぎごはん					米 麦		613kcal 26.2g 24%	
			ちゅうかどんのぐ	うすら卵 豚肉		にんじん	にんにく しょうが 干しいだけ たけのこ たまねぎ キャベツ ヤングコーン	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			わかめのレモンあえ		わかめ		キャベツ きゅうり レモン果汁 (*加熱済)				
			ゆでとうもろこし				とうもろこし				
22	水	☐	むぎごはん					米 麦		621kcal 23.9g 26%	
			タコライスのご	豚肉 大豆 豆乳		にんじん 青ピーマン トマト (*加熱済)	しょうが にんにく たまねぎ	砂糖 コーンスターチ	油		
			コーンスープ	卵		にんじん パセリ	コーン	片栗粉			
			ヨーグルト		ヨーグルト		ブルー (*加熱済)				
23	木		うみのひ								
24	金		スポーツのひ								
27	月	☐	むぎごはん					米 麦		609kcal 24.2g 23%	
			さばじゃがメンチコロッケ	ごまさば みそ				じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
			くきわかめのきんぴら	豚肉 さつまあげ	茎わかめ	にんじん	つきこんにやく	砂糖	油		
			キャベツのみそ汁	油揚げ みそ			キャベツ たまねぎ 根深ねぎ				
			ミニオレンジゼリー				オレンジ みかん果汁 (*加熱済)	砂糖 水あめ			
28	火	☐	おちゃごはん					米 麦		655kcal 28.6g 31%	
			さばのみりんぼし	さば							
			カレーにくじゃが	豚肉		にんじん グリンピース	たまねぎ つきこんにやく	じゃがいも 砂糖	油		
			かきたまじる	豆腐 卵	わかめ		たまねぎ 干しいだけ 根深ねぎ				
29	水	☐	こくとうロールパン		脱脂粉乳			パン 黒糖		602kcal 26.6g 23%	
			チリコンカン	いんげん豆 豚肉		にんじん トマト (*加熱済)	たまねぎ りんご (*加熱済)	じゃがいも 砂糖	油		
			チンゲンサイとコーンのソテー	豚肉			チンゲン菜 キャベツ コーン	コーンスターチ	油		
			パインコーンポート				パイン (*加熱済)	砂糖			
30	木	☐	むぎごはん					米 麦		624kcal 23.4g 26%	長岡中なし
			とりつくねのカレークリームに	ベーコン 鶏つくね 鶏肉 豆乳 みそ		にんじん グリンピース	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも マカロニ 米粉	油		
			キャベツのあまず	ハム		にんじん	キャベツ しょうが	砂糖	油 ごま		
			あじつけいりこ	いりこ							
31	金	☐	むぎごはん					米 麦		611kcal 24.1g 29%	長岡中なし
			たねなしうめぼし					梅干し			
			さんまのみそれに	さんま			だいこん	砂糖 でんぷん			
			みそあじきんぴら	さつま揚げ みそ		にんじん いんげん	つきこんにやく ごぼう れんこん	砂糖	ごま油 ごま		
			じゃがいものみそしる	みそ 油揚げ 豆腐	わかめ			じゃがいも			

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)  
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える動きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。 担当：栄養職員 吉野由美子

