



# 2020年7月 予定献立表



## ＜今月の目標＞ 行儀よく食べよう（姿勢とはしの持ち方に気をつけよう）

日付	献立名	材料名							栄養価			
		黄の食品		赤の食品		緑の食品		調味料	小学校	中学校		
		炭水化物 穀類・いも類 砂糖・菓子	脂質 油類	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・果物				その他	
1 水	ミルクパン かぼちゃのチーズ焼き ハムとキャベツのサラダ ラビオリとトマトのスープ	牛乳 ミルクパン		油 マヨネーズ		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜 かぼちゃ,パセリ	ビタミン その他の野菜・果物 玉葱, えだまめ キャベツ, きゅうり, トマト	調味料 塩	578 ---	777 ---
2 木	ごはん さばのしょうが煮 ピーマンのおかか和え 卵スープ	牛乳 ごはん		三温糖	ごま油	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜 青ピーマン, にんじん	ビタミン その他の野菜・果物 しょうが きゅうり	調味料 酒 薄しゆゆ	604 24.3	724 29.4
3 金	揚げパン 海藻とツナのサラダ 野菜スープ	牛乳 コッペパン, 上白糖	白絞油	イタリンドレッシング	ツナ	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜 にんじん	ビタミン その他の野菜・果物 きゅうり, りょくとうもやし	調味料 薄しゆゆ	551 19.3	732 24.8
6 月	ごはん いわしの梅煮 わかめとコーンのサラダ 豚肉と野菜のみそ煮	牛乳 ごはん			いわしの梅煮	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜 カットわかめ	ビタミン その他の野菜・果物 キャベツ, きゅうり, とうもろこし	調味料 酒 薄しゆゆ	634 25.0	763 29.7
7 火	ごはん 七タゼリー ひとくちコロッケ 昆布和え 七タ汁	牛乳 ごはん/七タゼリー	白絞油	サラダ油	豚ひき肉	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜 枝豆	ビタミン その他の野菜・果物 玉ねぎ	調味料 酒 薄しゆゆ	608 16.9	726 19.8
8 水	小さいミルクパン スパゲティナポリタン コロコロサラダ	牛乳 ミルクパン		バター	豚ひき肉	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜 にんじん	ビタミン その他の野菜・果物 玉ねぎ	調味料 薄しゆゆ	615 21.6	846 29.3
9 木	高菜チャーハン たたききゅうり 春雨入り肉団子スープ	牛乳 ごはん	ごま油	サラダ油	豚肉	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜 にんじん, 小松菜	ビタミン その他の野菜・果物 高菜漬, 玉ねぎ きゅうり, 生姜	調味料 塩 薄しゆゆ	538 19.3	710 22.9
10 金	ミルクパン 鶏肉のチーズ焼き ラタトゥイユ マカロニスープ	牛乳 ミルクパン		オリーブ油	鶏肉	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜 にんにく	ビタミン その他の野菜・果物 玉ねぎ	調味料 薄しゆゆ	557 27.4	744 35.2
13 月	ガパオライス(ごはん) ガパオライスの具 カレースープ 果物	牛乳 ごはん	ごま油	サラダ油	鶏ひき肉, 豚ひき肉, 大豆	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜 にんじん, パプリカ, にんじん	ビタミン その他の野菜・果物 玉ねぎ, なす, とうもろこし, にんにく, 生姜	調味料 薄しゆゆ	652 21.7	776 25.6
14 火	ごはん 魚のパン粉焼き きんぴらごぼう 梅もずくスープ	牛乳 ごはん		マヨネーズ	さけ	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜 にんじん, さやいんげん	ビタミン その他の野菜・果物 ごぼう	調味料 薄しゆゆ	601 25.7	722 30.8
15 水	とうもろこしごはん 冷やしうどん しぐれ和え ごぼう天ぷら	牛乳 ごはん	バター			たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜 とうもろこし	ビタミン その他の野菜・果物 干し椎茸	調味料 薄しゆゆ	609 17.7	744 35.2
16 木	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆで野菜 夏野菜のみそ汁	牛乳 ごはん		和風ドレッシング	豚肉	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜 にんじん	ビタミン その他の野菜・果物 生姜	調味料 薄しゆゆ	593 21.5	712 25.3
17 金	ナン キーマカレー コールスロサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ナン		サラダ油	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 大豆	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜 にんじん, トマト	ビタミン その他の野菜・果物 玉ねぎ, なす, しめじ, にんにく, しょうが	調味料 薄しゆゆ	552 22.0	764 29.9
20 月	ごはん 納豆 鶏肉となすのおろし和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 ごはん		白絞油	鶏肉	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜 にんじん	ビタミン その他の野菜・果物 なす, だいこん	調味料 薄しゆゆ	608 24.5	718 28.3
21 火	小さいミルクパン 一食チーズ ほうれん草ときのこの和風パスタ ツナサラダ	牛乳 ミルクパン		初搾油	ベーコン	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜 ほうれん草	ビタミン その他の野菜・果物 玉ねぎ, とうもろこし, にんにく	調味料 薄しゆゆ	647 24.3	950 34.3
22 水	ハンバーグ おろしソース カリカリサラダ 野菜スープ	牛乳 ごはん		三温糖	サラダ油	鶏肉, 豚肉, おから 卵, いんげんペースト	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	緑黄色野菜 にんじん	ビタミン その他の野菜・果物 玉ねぎ, にんにく, だいこん, えのき	調味料 薄しゆゆ	666 26.9	811 32.5
27 月	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 茎わかめの炒り煮 みそ汁	牛乳 ごはん		マヨネーズ	さくら いんげんペースト	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜 パセリ	ビタミン その他の野菜・果物 レモン	調味料 薄しゆゆ	652 26.2	788 31.0
28 火	ごはん 酢豚 魚そうめん汁	牛乳 ごはん		白絞油	サラダ油	豚肉	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	緑黄色野菜 にんじん, 青ピーマン	ビタミン その他の野菜・果物 しょうが, 玉葱, たけのこ	調味料 薄しゆゆ	617 23.1	747 27.7
29 水	黒糖パン ジャーマンポテト コンソメスープ フルーツ和え	牛乳 コッペパン, 黒砂糖		バター	ベーコン	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜 にんにく	ビタミン その他の野菜・果物 にんにく(りん茎)	調味料 薄しゆゆ	555 20.5	735 26.5
30 木	麦ごはん 夏野菜のカレー 切干大根の梅おかか和え 冷凍みかん	牛乳 麦ごはん		油	かとお節	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑黄色野菜 にんじん	ビタミン その他の野菜・果物 なす, 玉葱, にんにく(りん茎)	調味料 薄しゆゆ	630 17.0	759 19.8

※材料の入荷の都合などで献立が変更になることもあります。ご了承ください。

「早ね・早おき・朝ごはん みそ汁食べて元気に登校」