

7月給食献立予定表

日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	月	ご飯 肉豆腐 はりはり漬け みそ汁	米 しらたき 三温糖 じゃが芋 でんぶん	牛肉 豆腐 ひじき 油揚げ みそ	人参 玉葱 ねぎ 切干大根 もやし	486	16
2	火	ご飯 魚のみそマヨ焼き 玉葱とピーマンのソテースープ	米 三温糖 マヨネーズ 油 でんぶん	メルルーサみそ ベーコン 卵 しいりこ	ピーマン 玉葱 チンゲン菜	452	16.3
3	水	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のサラダ 果物	米 三温糖 ごま油 でんぶん コーン缶	豆腐 豚肉 みそ ツナ缶	玉葱 ニラ キャベツ 小松菜きゅうり 人参	513	14
4	木	パン 肉だんごのポトフ マカロニサラダ 果物	でんぶん じゃが芋 マカロニマヨネーズパン	鶏肉 豆腐 卵 ハム	葱 しょうが きゅうり 玉葱 キャベツ 人参	452	14.7
5	金	(七夕会)わかめご飯 星形ハンバーグ 果物 七夕そうめん汁	米 三温糖 そうめん	しらす干し わかめ 牛肉 豚肉かまぼこ	玉葱 キャベツ オクラ しめじ 人参	500	15.6
6	土						
7	日						
8	月	ご飯 チーズミートなす きゅうりの即席漬け スープ	米 油	豚肉 ベーコン チーズ	なす 人参 玉葱 キャベツ きゅうり	487	16.2
9	火	ご飯 タンドリーチキン フレンチサラダ コーンスープ	米 油 三温糖 ごま	鶏肉 ベーコン ヨーグルト	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり	480	14.5
10	水	ご飯 チキンカレー ココロサラダ 果物	米じゃが芋 小麦粉 油 バター マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ツナ缶	玉葱 人参 きゅうり にんにく	483	14.3
11	木	ご飯 魚の味噌煮 キャベツのごま和え すまし汁	米 三温糖 ごま じゃが芋	さば みそ わかめ	しょうがキャベツ人参 もやしオクラ えのき	453	14.1
12	金	パン 鶏のクリーム煮 きのコスープ 果物	じゃが芋 三温糖 油 小麦粉 パン	鶏肉 ベーコン スキムミルク	玉葱人参 もやし えのきしめじ 生椎茸	482	18.6
13	土						
14	日						
15	月	海の日					
16	火	午前保育					
17	水	ご飯 魚のごまカレーソース 春雨の酢物 かきたま汁	米 小麦粉 油春雨 バター小麦粉ごま	たら 粉チーズ ハム わかめ 卵	きゅうり 人参 玉葱	527	18.5
18	木	(リクエスト給食)ご飯 さけのチーズフライ 汁ピーマン わかめとツナの酢物 一ロゼリー	米 油 ビーフン パン粉 小麦粉	さけ チーズ 豚肉 わかめ ツナ	玉葱 人参 きゅうり チンゲン菜	446	14.4
19	金	ご飯 白身魚の磯辺揚げ カミカミサラダ みそ汁	米 小麦粉でんぶん 油 コーン缶マヨネーズ	ホキ あおのり 大豆 油揚げ しらす干し	キャベツ きゅうり なす えのき ねぎ	519	15.3
20	土						
21	日						
22	月						
23	火						
24	水						
25	木						
26	金						
27	土						
28	日						
29	月						
30	火						
31	水						

◎今月のおいしい野菜 えだまめ

枝豆は枝付きで、うぶ毛が濃く実がそろって膨らんでいるものを選ぶ。大豆のいいところ(良質のたんぱく質、脂肪、ビタミンE、食物繊維、鉄)などを豊富に含んでいます。また緑黄色野菜のいいところ(カロテン、ビタミンC、カリウム)なども豊富に含んでいます。この両方を兼ね備えた「たぐいまれなる健康野菜」です。糖質をエネルギー変えるとき欠かせないビタミンB1を多量に含んでいます。新陳代謝を活発にして夏バテを防ぎます。アルコールの分解も促進しますので、ビールと枝豆は合理的な組み合わせです。大豆サポニンが もちろん枝豆にも含まれていますので、体内の脂質の酸化を抑え、血液中のコレステロール値を下げる働きをします。

7月給食献立予定表



日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	月						
2	火						
3	水						
4	木						
5	金						
6	土						
7	日						
8	月						
9	火						
10	水						
11	木						
12	金						
13	土						
14	日						
15	月	海の日					
16	火	ご飯 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の煮物 豆乳汁	米 油 パン粉 じゃが芋 三温糖	豆腐鶏肉さつま揚げ スキムミルク 豆乳	玉葱 切干大根人参 さやいんげん ねぎ	499	16.3
17	水						
18	木						
19	金						
20	土						
21	日						
22	月	ご飯 夏野菜カレー ヨーグルトサラダ 果物	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター	豚肉 ヨーグルト	かぼちゃ なす 人参 玉葱きゅうりキャベツ	524	13.8
23	火	ご飯 魚のパン粉焼 ミネストローネ 果物	米 パン粉 マヨネーズ マカロニ じゃが芋油	たら ベーコン	玉葱 人参 ニンニク	451	15.3
24	水	ご飯 野菜の甘酢煮 あつさり納豆 みそ汁	米 しらたき 三温糖 じゃが芋 油	鶏肉 厚揚げ 納豆 わかめ みそ	人参 キャベツ玉葱 もやし いんげん	458	15.8
25	木	ご飯 チャブチエ 中華スープ 果物	米 春雨 油 ごま油 でんぶん	豚肉 卵 かつお節	人参 チンゲン菜 竹の子 もやし	496	17.6
26	金	ご飯 五目きんぴら とうがんスープ 果物	米 しらたき 三温糖 とうもろこし	豚肉 鶏肉	ごぼう 人参 玉葱 いんげん とうがん	543	15.5
27	土						
28	日						
29	月	ご飯 肉じゃが ひじきの和風サラダ みそ汁	米 じゃが芋しらたき 油 三温糖ごま ぶ	豚肉 鶏肉 ひじき 油揚げ わかめみそ	玉葱 人参 えのき きゅうり しんげん	467	15.1
30	火	ご飯 酢豚 わかめスープ 果物	米 でん粉 油 ごま 三温糖	豚肉 わかめ かまぼこ	人参 玉葱竹の子 ピーマン 干し椎茸	529	15.2
31	水	ご飯 魚のごま油焼き キャベツとパインのサラダ 春雨スープ	米 でんぶん ごま油 春雨	あじ しいりこ	キャベツ きゅうり チンゲン菜 人参	483	17.2

◎今月のおいしい野菜 えだまめ

枝豆は枝付きで、うぶ毛が濃く実がそろって膨らんでいるものを選ぶ。大豆のいいところ(良質のたんぱく質、脂肪、ビタミンE、食物繊維、鉄)などを豊富に含んでいます。また緑黄色野菜のいいところ(カロテン、ビタミンC、カリウム)なども豊富に含んでいます。この両方を兼ね備えた「たぐいまれなる健康野菜」です。糖質をエネルギー変えるとき欠かせないビタミンB1を多量に含んでいます。新陳代謝を活発にして夏バテを防ぎます。アルコールの分解も促進しますので、ビールと枝豆は合理的な組み合わせです。大豆サポニンが もちろん枝豆にも含まれていますので、体内の脂質の酸化を抑え、血液中のコレステロール値を下げる働きをします。