

2021年  
7月

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
1	木	麦入りごはん		鶏肉の照り焼き かぼちゃのサラダ 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ハム あつあげ みそ	かぼちゃ ブロッコリー きゅうり たまねぎ はねぎ	ごめ おおむぎ さとう マヨネーズ	583	28.0	25.9
2	金	麦入りごはん		たこナゲット ブロッコリーのサラダ とうもろこしと卵のスープ	ぎゅうにゅう たこナゲット たまご	ブロッコリー キャベツ あかピーマン コーン たまねぎ にんじん パセリ	ごめ おおむぎ あぶら オリーブゆ でんぶん	620	19.3	34.8
5	月	すしめし		焼きのり 手巻き用ウインナー きゅうりとツナのあえもの 冬瓜と油揚げの煮物 オクラとそうめんのすまし汁 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう のり ウインナー まぐろ ぶたにく あぶらあげ	きゅうり キャベツ たくあん とうがん しょうが オクラ にんじん	ごめ さとう マヨネーズ そうめん	658	26.0	23.3
6	火	麦入りごはん		ポイル野菜 ハンバーグおろしソース 枝豆のサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	ブロッコリー にんじん だいこん しょうが えだまめ キャベツ きゅうり コーン レモン たまねぎ	ごめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも	639	25.6	28.9
7	水	麦入りごはん		鶏肉のレモン焼き 豆腐チャンプルー 油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ハム あぶらあげ みそ	レモン たまねぎ グリンピース にんじん はねぎ	ごめ おおむぎ こむぎこ あぶら さとう	626	27.0	31.2
8	木	ロールパン		白身魚のムニエル ラタトゥイユ コーンスープ	ぎゅうにゅう ホキ ソーセージ	なす たまねぎ スツキーニ トマト にんにく コーン パセリ	パン こむぎこ バター オリーブゆ さとう じゃがいも	576	27.3	35.2
9	金	そばめし		チーズサラダ なすのみそ汁	ぶたにく あおのり けずりかつお ぎゅうにゅう チーズ とうふ みそ	キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり なす はねぎ	ごめ おおむぎ ちゅうかさそば あぶら マヨネーズ	621	24.5	25.8
12	月	麦入りごはん		さばのタンドリーグリル 豆腐サラダ はんぺんのみそ汁	ぎゅうにゅう さば ヨーグルト とうふ ハム さつまあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり レモン はねぎ	ごめ おおむぎ ごま ごまあぶら オリーブゆ	641	30.0	32.7
13	火	麦入りごはん		回鍋肉 (ホイコーロー) 中華あえ チンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ハム 糸かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゅうり チンゲンサイ	ごめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	605	23.1	27.2
14	水	タコライス		ゴーヤサラダ もずくのスープ サーターアングギー	ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズ ジョア ハム もずく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり にがり パイナップル	ごめ おおむぎ さとう オリーブゆ でんぶん サーターアングギー	624	21.3	19.8
15	木	ごはん		味つけのり とんべい焼き ハムと野菜のからしあえ わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう のり ぶたにく たまご かつおぶし あおさ ハム わかめ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが はねぎ	ごめ さとう じゃがいも	615	22.7	29.3
16	金	麦入りごはん		牛肉とピーマンのみそ炒め きゅうりの酢の物 えのきたけのみそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ わかめ はんぺん	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン なす たけのこ きゅうり にんじん レモン えのきたけ はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら ごまあぶら ごま さとう	611	24.3	29.5
19	月	麦入りごはん		赤えいのからあげ香味ソースかけ 三色あえ 麩のみそ汁 アイスクリーム	ぎゅうにゅう えい みそ	しろねぎ しょうが ほうれんそう ちやし にんじん はねぎ	ごめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう ふ アイスクリーム	672	26.1	27.6