

令和6年7月分

日	曜	献立名		食品名			カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)																								
		主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの																												
1	月	牛乳	チリビーズライス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	こめ あぶら さとう	656	23.6	19.8																								
		牛乳	さっぱりマリネ		きゅうり コーン にんじん	オリーブオイル さとう																											
2	火	牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう		パン	614	20.3	27.1																								
		牛乳	アジフリッター	アジフリッター		あぶら																											
		牛乳	れんこんサラダ		れんこん にんじん えだまめ	さとう ノンエッグマヨネーズ																											
		牛乳	コンソメスープ		たまねぎ こまつな にんじん しめじ	さつまいも																											
3	水	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	619	24.2	17.3																								
		牛乳	すきやき	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	こんにゃく にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	ふ あぶら さとう																											
		牛乳	ワカメの酢の物	ワカメ かまぼこ	もやし ゆず	ごま さとう																											
4	木	牛乳	小型コッパパン	ぎゅうにゅう		パン	612	25.9	18.6																								
		牛乳	ジャージャー種	ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう かつくりこ																											
		牛乳	中華サラダ		カリフラワー きゅうり にんじん	ちゅうかごまドレッシング																											
5	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	565	20.7	16.6																								
		牛乳	八宝菜	ぶたにく イカ	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ いんげん しょうが	あぶら かつくりこ																											
		牛乳	セレクトおかず	①はるまき ②あげぎょうざ ③あげしゅうまい から1つ																													
		牛乳	セレクトデザート			①もものあんいんどうふ ②マンゴープリン ③スイートポテト から1つ																											
					<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>はるまき</td> <td>108</td> <td>1.7</td> <td>6.5</td> </tr> <tr> <td>あげぎょうざ</td> <td>106</td> <td>3.8</td> <td>4.8</td> </tr> <tr> <td>あげしゅうまい</td> <td>74</td> <td>2.2</td> <td>4.1</td> </tr> <tr> <td>もものあんいんどうふ</td> <td>71</td> <td>0.5</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>マンゴープリン</td> <td>29</td> <td>0.2</td> <td>0.9</td> </tr> <tr> <td>スイートポテト</td> <td>77</td> <td>0.5</td> <td>2.3</td> </tr> </tbody> </table>						エネルギー	たんぱく質	脂質	はるまき	108	1.7	6.5	あげぎょうざ	106	3.8	4.8	あげしゅうまい	74	2.2	4.1	もものあんいんどうふ	71	0.5	0	マンゴープリン	29	0.2	0.9
	エネルギー	たんぱく質	脂質																														
はるまき	108	1.7	6.5																														
あげぎょうざ	106	3.8	4.8																														
あげしゅうまい	74	2.2	4.1																														
もものあんいんどうふ	71	0.5	0																														
マンゴープリン	29	0.2	0.9																														
スイートポテト	77	0.5	2.3																														
8	月	牛乳	夏野菜カレー	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ なす セロリ ビーマン にんじん トマト にんにく	こめ おしむぎ カレールフ あぶら	624	16.3	15.7																								
		牛乳	お星さまのフルーツポンチ		パイナップル みかん	ナタデココ																											
9	火	牛乳	ミルクパン	ぎゅうにゅう スキムミルク		パン	627	24.5	20.6																								
		牛乳	ウインナーのチリソース煮	ウインナー	たまねぎ にんじん ヤングコーン エリンギ えだまめ	じゃがいも さとう かつくりこ																											
		牛乳	コーンサラダ		コーン きゃべつ にんじん	ごまドレッシング																											
10	水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	630	24.4	16.6																								
		牛乳	サバのみそ煮	サバ みそ	しょうが	さとう																											
		牛乳	おひたし	かまぼこ	ほうれんそう はくさい	さとう																											
		牛乳	ふしめん汁		にんじん たまねぎ しいたけ しめじ ねぎ	ふしめん																											
11	木	牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう		パン	629	26.6	20.2																								
		牛乳	ナス入りミートグラタン	ぶたにく チーズ	にんにく なす たまねぎ えだまめ コーン	マカロニ あぶら																											
		牛乳	オクラスープ	ハム	オクラ たまねぎ にんじん えのきたけ もやし																												
12	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	618	22.6	18.6																								
		牛乳	豆腐チャンプルー	あつあげ ぶたにく たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ ゴーヤ	あぶら ごまあぶら																											
16	火	牛乳	にんじんしりしり	ツナ さつまあげ	にんじん	ごまあぶら	604	21.6	16.4																								
		牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう		パン																											
		牛乳	ペペロンチーノ風スパゲティ	かまぼこ	キャベツ たまねぎ エリンギ にんじん にんにく	スパゲティ オリーブオイル																											
		牛乳	イタリアンサラダ		ほうれんそう にんじん コーン	イタリアンドレッシング																											
17	水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	692	25.1	22.3																								
		牛乳	鶏肉のねぎソース	とりにく	ねぎ	かつくりこ あぶら さとう																											
		牛乳	ごま和え		にんじん もやし チンゲンサイ	さとう ごまあぶら ごま																											
		牛乳	豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ ワカメ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ																												
18	木	牛乳	黒糖パン	ぎゅうにゅう		パン こくとう	596	30.7	18.3																								
		牛乳	サワラのピザ焼き	サワラ チーズ	たまねぎ にんじん コーン パセリ																												
		牛乳	お星さまのスープ	とりにく	こまつな たまねぎ にんじん エリンギ	マカロニ																											
19	金	牛乳	豚丼	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	しめじ たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	こめ おしむぎ さとう	595	19.8	14.9																								
		牛乳	パンサンスー		きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら ごま																											

物質の購入、その他の都合による変更をご了承ください。