

## 7月分予定献立表

| 日(曜)<br>☆13kcal<br>◎たんばく質 | 献立名                | 献立の材料                                                                                                                  |
|---------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1(水)<br>☆579<br>◎21.5     | 牛乳                 | 牛乳                                                                                                                     |
|                           | ナスとトマトのアラビアータスパゲティ | スパゲッティ ナス 油 ベーコン 豚肉 たまねぎ しめじ にんにく オリーブ油                                                                                |
|                           | じゃがいもとまめのおおのりふうみあげ | ドライトマト ホールトマト ケチャップ 赤ワイン コンソメ 食塩 白こしょう 鷹の爪 チーズ パセリ                                                                     |
|                           | コーンサラダ             | キャベツ きゅうり コーン 油 酢 砂糖 食塩 白こしょう                                                                                          |
| 2(木)<br>☆554<br>◎26.8     | 牛乳                 | 牛乳                                                                                                                     |
|                           | はくはん               | 白飯                                                                                                                     |
|                           | きんむろあじのスタミナやき      | むろあじ しょうゆ みりん 砂糖 にんにく しょうが                                                                                             |
|                           | かきたまじる             | 豆腐 鶏卵 にんじん たまねぎ じゃがいも しょうゆ 食塩 かつお節<br>でん粉 こまつな                                                                         |
| 3(金)<br>☆610<br>◎26.2     | ゆかりあえ              | キャベツ きゅうり だいこん 食塩 ゆかり                                                                                                  |
|                           | 牛乳                 | 牛乳                                                                                                                     |
|                           | ソイどん               | 白飯 大豆 豚肉 ベーコン しゅんぎく 油 砂糖 みりん しょうゆ                                                                                      |
|                           | (はくはん)             | カレールウ                                                                                                                  |
|                           | みそしる               | だいこん じゃがいも たまねぎ 麩 しめじ こまつな かつお節 赤みそ 白みそ                                                                                |
|                           | とうもろこし             | とうもろこし                                                                                                                 |
| 1年生がとうもろこしの皮むきをします        |                    |                                                                                                                        |
| 6(月)<br>☆563<br>◎22.8     | 牛乳                 | 牛乳                                                                                                                     |
|                           | こどもパン              | 子供パン (具なし)                                                                                                             |
|                           | じゃがいものスペインふう       | オリーブ油 にんにく レバー入りフランク たまねぎ にんじん マッシュルーム じゃがいも チンタン 砂糖<br>トマトビュレ ケチャップ いか 赤ワイン しょうゆ 食塩 白こしょう                             |
|                           | ひじきのマリネ            | ひじき しょうゆ 酒 砂糖 みりん きゅうり だいこん にんじん<br>油 米酢 砂糖 食塩                                                                         |
| 7(火)<br>☆588<br>◎24.2     | 牛乳                 | 牛乳                                                                                                                     |
|                           | えだまめごはん            | 米 強化米 昆布 みりん 食塩 酒 しょうゆ えだまめ                                                                                            |
|                           | さばのたつたあげ           | まさば でん粉 しょうゆ しょうが 清酒 みりん 油                                                                                             |
|                           | たなばたじる             | たけのこ だいこん にんじん しょうゆ 食塩 たまねぎ 春雨 かまぼこ こまつな<br>かつお節                                                                       |
|                           | かわちばんかん            | かわちばんかん                                                                                                                |
|                           | ★七夕献立★             |                                                                                                                        |
| 8(水)<br>☆620<br>◎28.6     | 牛乳                 | 牛乳                                                                                                                     |
|                           | えびたまどん             | 白飯 鶏卵 えび 酒 たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース かつお節                                                                                  |
|                           | (はくはん)             | 食塩 みりん でん粉 しょうゆ                                                                                                        |
|                           | だいすとかざかなのからあげ      | 大豆 煮干し 油 砂糖 しょうゆ みりん                                                                                                   |
|                           | こんにゃくサラダ           | こんにゃく わかめ だいこん きゅうり 食塩 コーン たまねぎ 油 米酢<br>しょうゆ 砂糖 食塩 白こしょう                                                               |
| 9(木)<br>☆601<br>◎27.1     | 牛乳                 | 牛乳                                                                                                                     |
|                           | はくはん               | 白飯                                                                                                                     |
|                           | ごもくどうふ             | 豆腐 豚肉 にんじん たけのこ ちくわ たまねぎ 油 かつお節 砂糖<br>みりん しょうゆ 赤みそ ごま油                                                                 |
|                           | なめたけあえ             | こまつな キャベツ 緑豆もやし えのきたけ しょうゆ 和風だし しょうゆ                                                                                   |
|                           | れいとうみかん            | みかん                                                                                                                    |
| 10(金)<br>☆631<br>◎27.2    | 牛乳                 | 牛乳                                                                                                                     |
|                           | はちみつパン             | せちみつパン (具なし)                                                                                                           |
|                           | ほきのレモンふうみあげ        | ほき 食塩 白こしょう でん粉 油 砂糖 しょうゆ レモン果汁                                                                                        |
|                           | マンハッタンクラムチャウダー     | オリーブ油 にんにく ベーコン たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム じゃがいも あさり<br>ホールトマト オレガノ ローリエ粉 コンソメ チキンガラスープ 食塩 白こしょう                           |
|                           | ヨーグルト              | ヨーグルト                                                                                                                  |
| 13(月)<br>☆641<br>◎23.9    | 牛乳                 | 牛乳                                                                                                                     |
|                           | キムタクごはん            | 米 強化米 酒 食塩 和風だし うすくちしょうゆ 豚肉 ベーコン はくさいキムチ<br>たくあん ねぎ 酒 食塩 ごま油                                                           |
|                           | とりのからあげ            | とり 塩こうじ にんにく しょうが でん粉 米粉 食塩 油                                                                                          |
|                           | おいわいけんちんじる         | 油 ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく だいこん かつお節 じゃがいも<br>豆腐 食塩 しょうゆ こまつな 花麩                                                           |
|                           | サイダーゼリー            | サイダーゼリー                                                                                                                |
|                           | ★開校記念お祝い献立★        |                                                                                                                        |
| 14(火)<br>☆591<br>◎24.7    | 牛乳                 | 牛乳                                                                                                                     |
|                           | もずくどん              | 白飯 もずく 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが 油 酒                                                                                           |
|                           | (はくはん)             | しょうゆ 砂糖 みりん さやいんげん コーン ボークガラスープ でん粉 食塩 ごま油                                                                             |
|                           | きびなごフライ            | きびなご パン粉 小麦粉 食塩 油                                                                                                      |
| 毎月19日は<br>食育の日            | ごまだれサラダ            | 緑豆もやし きゅうり キャベツ にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 ごま                                                                                  |
|                           | ★沖縄県の料理★           |                                                                                                                        |
| 15(水)<br>☆604<br>◎21.6    | 牛乳                 | 牛乳                                                                                                                     |
|                           | なつやさいカレー<br>(はくはん) | 白飯 豚肉 カレー粉 食塩 白こしょう ナス かぼちゃ たまねぎ じゃがいも<br>にんじん 青ピーマン りんご セロリー にんにく しょうが 油 ホールトマト ボークガラスープ ウスターソース<br>ローリエ粉 クロウブ粉 カレールウ |
|                           | コールスローサラダ          | キャベツ にんじん コーン きゅうり 食塩 油 酢 食塩 砂糖<br>白こしょう たまねぎ                                                                          |
|                           | すいか                | すいか                                                                                                                    |