

7月よていこんだてひょう

ひ ち ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red) おもに体をつくるもとになる	みどり (Green) おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ (Yellow) おもにエネルギーのもとになる	エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ぱ く し つ g	し し つ g	し ん く ろ う こ う ち や う つ り や う g
1 (水)	○	ごはん あまから 甘辛ヤンニョムチキン チャプチェ ワカメスープ	ぎゅうにゅう/ とりにく 鶏肉 とりにく 豚肉 とうふ 豆腐 わかめ	しょうが 生姜 にんにく にんじん 人参 ビーマン 玉葱 もやし 干し椎茸 にんじん 人参 玉葱 干し椎茸	こめ 米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 大豆油 しらたき 砂糖 ごま ごま油 ごま油	610	24.3	21.7	2.07
2 (木)	○	コッペパン さけ 鮭のレモンソースがけ マカロニのトマトソテー とうもろこしのミルクスープ あじつ 味付き大豆	ぎゅうにゅう/ さけ 鮭 ツナ ベーコン 脱脂粉乳 ぎゅうにゅう 牛乳 大豆	しょうが 生姜 にんにく レモン果汁 かん トマト缶 ビーマン 玉葱 なす にんにく にんじん 人参 ほうれん草 玉葱 コーン缶	コッペパン きび砂糖 サラダ油 マカロニ サラダ油 こあき 小麦粉 マーガリン サラダ油	653	34.7	21.9	2.78
3 (金)	○	冷やしきつねうどん 大豆と鶏肉の甘辛煮(うすら卵) ヨーグルト こぞめ 小魚アーモンド	あぶら油 揚げ 大豆 鶏肉 うすら卵 ヨーグルト 煮干し	にんじん 人参 きゅうり コーン缶 干し椎茸 さやいんげん 人参 こぼろ 生姜 かん 人参	うどん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 アーモンド	653	26.0	27.9	2.87
4 (土)	○	ごはん さばのカレー煮 五目豆 じゃがいものみそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう/ さば 鯖 大豆 油揚げ 昆布 豆腐 みそ わかめ	しょうが 生姜 長葱 にんじん 人参 たけのこ 干し椎茸 たまねぎ 玉葱	こめ 米 麦 きび砂糖 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 じゃが芋	665	30.4	20.4	2.58
7 (月)	○	揚げ鰯のネギだれ丼 たまごのすまし汁(卵) サイダーボンチ	ぎゅうにゅう/ 揚げ 鰯 油揚げ 卵	しょうが 生姜 長葱 こまつな 小松菜 生姜 玉葱 干し椎茸 かん みかん缶 黄桃缶	こめ 米 麦 ぶん さとう だいずあぶら 大豆油 はるさめ 春雨 きび砂糖 カクテルゼリー	651	24.7	21.2	1.56
8 (火)	○	夏野菜とツナのトマトスパゲティ 青大豆とひじきのサラダ フライドポテト	ぎゅうにゅう/ ツナ 豚肉 あおだいず 青大豆 ひじき あお 青のり	かん トマト缶 玉葱 なす にんにく 黄ピーマン かん キャベツ コーン缶	スパゲティ サラダ油 砂糖 きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 大豆油	632	21.7	27.2	2.32
9 (水)	○	まぜいなりごはん かぼちゃのそぼろ煮 お麩と鶏肉のすまし汁 冷凍黄桃 炒り大豆	ぎゅうにゅう/ かぼちゃ 鶏肉 れんぞう レンズ豆 豚肉 とりにく 鶏肉 れんぞう 冷凍黄桃 大豆	にんじん 人参 こぼろ さやいんげん かぼちゃ 生姜 玉葱 干し椎茸 こまつな 小松菜 人参 玉葱 干し椎茸 れんぞう 冷凍黄桃	こめ 米 麦 砂糖 きび砂糖 ごま でん粉 砂糖 サラダ油 お麩 砂糖	629	25.7	17.0	1.90
10 (木)	○	ミートサンド 夏のポトフ かぼちゃのサラダ 小玉すいか	ぎゅうにゅう/ 豚肉 チーズ ソーセージ	にんじん 人参 トマトピューレ 玉葱 かん かぶ(葉) トマト缶 にんじん 人参 かぶ 玉葱 にんにく 枝豆	コッペパン きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 サラダ油 きび砂糖 大豆油 サラダ油	597	24.1	21.5	2.70
11 (金)	○	豚キムチ丼 和風ツナじゃが わかめと豆腐のスープ ひとくちF&Bどうゼリー	ぎゅうにゅう/ 豚肉 ツナ 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ	にんじん 人参 生姜 たくあん漬 玉葱 にんにく かん キムチ ぶなしめじ にんじん 人参 玉葱 にんにく にんじん 人参 玉葱	こめ 米 麦 砂糖 きび砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 バター ゼリー	609	25.1	19.3	2.71
14 (月)	○	五目炒飯 パンサンスウ 中華卵スープ(卵) 冷凍みかん 小魚アーモンド	ぎゅうにゅう/ 大豆 豚肉 豆腐 卵 煮干し	にんじん 人参 グリンピース 長葱 干し椎茸 にんじん 人参 きゅうり もやし こまつな 小松菜 人参 玉葱 れんぞう 冷凍みかん	こめ 米 麦 ごま油 サラダ油 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉 ごま油 アーモンド	594	24.4	20.5	2.71

ひ ち ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red) おもに体をつくるものになる	みどり (Green) おもに体の調子を整えるものになる	きいろ (Yellow) おもにエネルギーのもとになる	エ ネ ル ギ ー	たん ぱく し つ	し し つ	し ん け つ け つ
Kcal	g	g	g	g	g				
15 (水)	○	ココア揚げパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン 大豆油	628	26.9	22.4	2.40
		チリコンカン	いんげん豆 ひよこ豆 金時豆 豚肉	人参 グリンピース 玉葱 にんにく	小麦粉 サラダ油				
		ゆで野菜のごまサラダ		小松菜 人参 キャベツ 生姜 コーン缶 もや	きび砂糖 ごま ごま油				
		大豆小魚	大豆 煮干し						
16 (木)	○	ゆかり御飯	ぎゅうにゅう／	ゆかり粉	米 麦 ごま	621	28.3	20.7	2.39
		ししゃもの磯辺揚げ	青のり ししゃも		米粉 でん粉 大豆油				
		豚肉と切干大根のカレーいため	油揚げ 豚肉	チンゲン菜 切干大根 干し椎茸	きび砂糖 サラダ油				
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく サラダ油				
17 (金)	○	夏野菜のミートカレー	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 豚肉	トマト缶 人参 ビーマン 生姜 玉葱 なす	米 麦 砂糖 サラダ油	625	19.4	15.0	1.86
		わかめとコーンのサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	サラダ油				
		はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリーFe				
					平均栄養量	622	26.0	20.9	2.36

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

【7月分の使用食材をご確認ください】

コッペパン：小麦粉 イースト 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳 イーストフード 水
 ベーコン：豚肩肉 食塩 砂糖 香辛料（ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス）
 ウィンナーソーセージ：豚肉 食塩 砂糖 香辛料（白こしょう カルワイ マスタード）
 ひとつくちぶどうゼリー：異性化液糖 砂糖 ぶどう濃縮果汁 ゲル化剤 酸味料 香料 ぶどう果皮色素 水
 デミグラスソース：食用油脂 トマトペースト でん粉 鶏肉 ぶどう発酵調味液 たん白加水分解物 玉葱 生姜 砂糖 ポークエキス
 チキンエキス キャロットエキス オニオンエキス 食塩 オニオンパウダー しいたけパウダー 香辛料 酵母エキス
 麦芽エキス

ココア：砂糖 ココアパウダー ぶどう糖 脱脂粉乳 乳糖 クリーミングパウダー 麦芽糖 全粉乳 カカオマス 食塩 香料 PH調整剤 乳化剤

ミルメックココア：砂糖 ぶどう糖 ココア 食塩 食物レシチン（大豆由来）炭酸Ca V.C V.B1 V.B2

はちみつレモンゼリー：糖類 レモン果汁 はちみつ ゲル化剤 酸味料 クエン酸鉄Na 香料 着色料 水

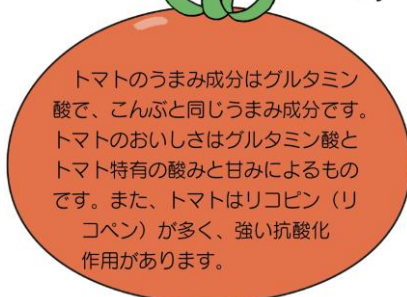


こまめに水分補給をしよう!



夏の食生活をととのえて暑さに負けない体づくりをしましょう!

うまみたっぷりトマト



ナスの色素成分 ナスニン

ナスの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれます。ナスニンは血中のコレステロールの値を下げるといわれています。水溶性なので、油で調理すると流れ出るのを防げます。

辛くないとうがらし ピーマン



ピーマンはナス科トウガラシ属で、辛みのないとうがらしの仲間です。ビタミンCが多く、β-カロテンも含まれています。ピーマンのβ-カロテン当量は緑黄色野菜の基準（600μg以上）よりも少ない値ですが、摂取量などが多いことから、緑黄色野菜に分類されています。