

今月の目標【夏の食べ物について知ろう】

| 日付 | 牛乳 | 献立名 | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | I補給 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|-----------|----|-----------------|-----------------|----------|------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------|-----|-------|------|-------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| | | | 魚・肉・卵・豆 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | | | | |
| 3 (月) | ○ | 夏野菜のカレーライス | 鶏肉 | 牛乳 / チーズ | トマト 人参 ピーマン かぼちゃ | 生姜 玉葱 なす にんにく | 米 麦 小麦粉 じゃが芋 | 大豆油 バター サラダ油 | 842 | 25.6 | 27.1 | 2.64 |
| | | とうもろこし | | | | とうもろこし | | | | | | |
| | | ポテトスープ | ベーコン | | 小松菜 人参 | 玉葱 干し椎茸 | じゃが芋 | サラダ油 | | | | |
| | | カシューナッツ小魚 | | 煮干し | | | | カシューナッツ | | | | |
| 4 (火) | ○ | ひじきと青大豆のご飯 | 青大豆 油揚げ 鶏肉 | 牛乳 / ひじき | 人参 | | 米 麦 きび砂糖 | サラダ油 | 760 | 33.9 | 21.4 | 2.98 |
| | | 白身魚の辛子醤油かけ | 鯖 | | | 生姜 | でん粉 きび砂糖 | 大豆油 | | | | |
| | | もやしのみそ酢和え | | | 小松菜 人参 | もやし レモン果汁 | 砂糖 | | | | | |
| | | ごま仕立てのみそ汁 | 豆腐 みそ 豚肉 | | 小松菜 人参 | 大根 長葱 | じゃが芋 こんにやく | ごま サラダ油 | | | | |
| | | 冷凍みかん | | | | 冷凍みかん | | | | | | |
| 5 (水) | ○ | なすとトマトのスパゲティ | あさり 豚肉 ソーセージ | 牛乳 / チーズ | トマト 人参 ピーマン トマトペースト | 玉葱 なす にんにく マッシュルーム | スパゲティ きび砂糖 | オリーブ油 大豆油 バター サラダ油 | 801 | 29.7 | 31.1 | 3.17 |
| | | パンフキンパイ | | 牛乳 | かぼちゃ | レモン果汁 | きび砂糖 パイシート | 生クリーム | | | | |
| | | つぶつぶコーンのミルクスープ | ベーコン | 牛乳 | 人参 パセリ | 玉葱 コーン缶 | じゃが芋 でん粉 | | | | | |
| | | 大豆小魚 | 大豆 | 煮干し | | | | | | | | |
| 6 (木) | ○ | ご飯 | | 牛乳 / | | | 米 麦 | | 810 | 36.2 | 25.9 | 2.89 |
| | | 鯖のソース煮 | 鯖 | | | 生姜 | きび砂糖 | | | | | |
| | | キャベツときゅうりのごま酢和え | | | | キャベツ きゅうり | きび砂糖 | ごま | | | | |
| | | 高野豆腐と大豆のみそがらめ | 大豆 高野豆腐 みそ | | | | でん粉 きび砂糖 | 大豆油 | | | | |
| | | けんちん汁 | 豆腐 油揚げ | | 小松菜 人参 | ごぼう 大根 長葱 | じゃが芋 こんにやく | サラダ油 | | | | |
| 7 (金) | ○ | 手巻きちらし寿司 | 油揚げ 鶏肉 | 牛乳 / のり | さやえんどう 人参 | かんぴょう れんこん 干し椎茸 | 米 麦 砂糖 きび砂糖 | ごま | 808 | 31.8 | 20.4 | 3.39 |
| | | 白身魚と野菜の揚げ煮 | メルルーサ | | ピーマン | 玉葱 にんにく | じゃが芋 でん粉 きび砂糖 | アーモンド 大豆油 サラダ油 | | | | |
| | | 七夕すまし汁 | かまぼこ 鶏肉 うずら卵 | | 小松菜 人参 | 長葱 | そうめん | | | | | |
| | | 手作り七夕ゼリー | | 寒天 | | みかん缶 パイン缶 オレンジ果汁 マンゴー果汁 | 砂糖 カップゼリーの素 月型・星型ゼリーミックス | | | | | |
| 10 (月) | ○ | なす入り肉みそ丼 | みそ 豚肉 | 牛乳 / | 人参 ピーマン | 生姜 なす にんにく 長葱 干し椎茸 | 米 麦 でん粉 きび砂糖 | サラダ油 | 800 | 36.4 | 23.4 | 2.89 |
| | | 小あじの唐揚げ | | 青のり 小鰯 | | | でん粉 | 大豆油 | | | | |
| | | ゆで枝豆 | | | | 枝豆 | | | | | | |
| | | わかめスープ | 豆腐 鶏肉 うずら卵 | わかめ | 人参 | 長葱 もやし | | ごま ごま油 | | | | |
| | | アセロラゼリー | | | | | アセロラゼリー | | | | | |
| 11 (火) | ○ | ご飯 | | 牛乳 / | | | 米 麦 | | 804 | 30.7 | 33.3 | 2.90 |
| | | 鯖の文化干し | 鯖 | | | | | | | | | |
| | | ひじきと切干大根のサラダ | | ひじき | 人参 | きゅうり 切干し大根 | きび砂糖 | ごま油 | | | | |
| | | みそキムチ汁 | 豆腐 みそ 豚肉 | | にら 人参 | キャベツ 長葱 キムチ | | ごま油 サラダ油 | | | | |
| カシューナッツ | | | | | | カシューナッツ | | | | | | |
| 12 (水) | ○ | ミルクパン | | 牛乳 / | | | ミルクロール | | 798 | 34.0 | 29.9 | 3.38 |
| | | ポテトミートグラタン | 大豆 豚肉 | チーズ | 人参 パセリ トマトピューレ | 玉葱 | じゃが芋 | サラダ油 | | | | |
| | | コーンサラダ | | | 人参 | キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁 | きび砂糖 | サラダ油 | | | | |
| | | 洋風たまごスープ | ベーコン 卵 | | 小松菜 人参 | 玉葱 | でん粉 | | | | | |
| | | 冷凍パイ | | | | 冷凍パイ | | | | | | |
| 13 (木) | ○ | ご飯 | | 牛乳 / | | | 米 麦 | | 753 | 35.9 | 21.0 | 2.70 |
| | | サーモンフライ | 鮭 | 牛乳 | | | 小麦粉 パン粉 | 大豆油 | | | | |
| | | にらともやしのサラダ | | | にら | もやし | きび砂糖 | ごま油 | | | | |
| | | 五目豆 | 大豆 鶏肉 | 昆布 | 人参 | たけのこ | こんにやく きび砂糖 | サラダ油 | | | | |
| | | えのき茸の味噌汁 | 豆腐 油揚げ みそ | | 小松菜 | 玉葱 えのき茸 | | | | | | |
| 14 (金) | ○ | ジャージャー麺 | 大豆 みそ 豚肉 | 牛乳 / | 人参 ピーマン | 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸 | 中華麺 でん粉 きび砂糖 | ごま ごま油 サラダ油 | 777 | 37.6 | 26.1 | 3.33 |
| | | 鶏肉と夏野菜のトマト煮 | 大豆 鶏肉 | チーズ | トマト缶 赤ピーマン トマトペースト | ズッキーニ 玉葱 なす にんにく 黄ピーマン | じゃが芋 きび砂糖 | オリーブ油 | | | | |
| | | ゼリーボンチ | | | | みかん缶 洋なし缶 パイン缶 黄桃缶 | 砂糖 桃ゼリー カタルゼリー りんごゼリー | | | | | |
| | | いり大豆 | 大豆 | | | | | | | | | |

給食最終日

※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。

※「牛乳 /」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です

| | | | | |
|-------|-----|------|------|------|
| 平均栄養量 | 795 | 33.2 | 26.0 | 3.03 |
|-------|-----|------|------|------|