

7月



献立予定表



平成24年 青色のメニューは冷蔵庫に入っています

牛乳は毎日ついています。

日	曜	献立名		(体の中での働き)						栄養価	
		主食	主菜＋副菜＋汁もの	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		熱量	蛋白質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g
2	月	発芽玄米ごはん	まだらの南蛮漬 大豆の磯煮 野菜椀	まだら 生揚げ 大豆 味噌 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが にんにく 大根 ねぎ ごぼう	発芽玄米ごはん 三温糖 ジャが芋 片栗粉 突きこんにゃく	油 ごま油 ごま	835	34.3
3	火	きな粉揚げパン	ほうれん草と卵のソテー わんたんスープ	きな粉 豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ コーン もやし ねぎ きくらげ	コッペパン ワンタン 三温糖	油	882	31.6
4	水	かつ丼	温野菜(キャベツ・コーン) 味噌汁(大根・わかめ)	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 粉チーズ ひじき わかめ	人参	大根 コーン ねぎ キャベツ きゅうり	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖	油	825	32.9
5	木	せせらぎ1日調査体験									
6	金	ごはん	星のコロッケ&メンチ ハムと大根のサラダ セタスープ セタゼリー	レバー入り メンチカツ ハム 糸かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん オクラ	大根 きゅうり キャベツ セタゼリー	白飯 星のコロッケ そうめん 星麴	油	861	29.9
9	月	沖縄チャンポン (沖縄の郷土料理)	鮭チーズフライ アーサー汁 果物(パインアップル)	コンビーフ 卵 味噌 鮭チーズフライ 豆腐 油揚げ	牛乳 あおさ	人参 にら	キャベツ ねぎ もやし 玉ねぎ パイナップル	白飯	油	838	31.6
10	火	ロールパン	塩焼きそば チキンちぎり焼き 温野菜&ミニマト アセロラゼリー	豚肉 ひじき入りつくね	牛乳 桜えび	人参 フロccoliー ミニマト	玉ねぎ キャベツ もやし アセロラゼリー	バターロール 蒸し中華麺	油 ごま油 マヨネース	844	30.2
11	水	ごはん	ピリ辛マヨネース焼き オムレツ クーブイリチー 団子スープ	まあじ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 粉チーズ 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 ねぎ	白飯 白玉団子 突きこんにゃく 三温糖 黒砂糖	マヨネース ごま	812	34.7
12	木	担々麺	紫芋パンケーキ ツナとひじきのサラダ	豚肉 ツナ 味噌	牛乳 ひじき	人参 チンゲンサイ にら	しいたけ しょうが たけのこ ねぎ きくらげ レモン	ホット中華麺 ホットケーキ 三温糖 紫芋パウダー	油 ごま油	864	32.0
13	金	夏野菜 カレーライス	大豆のかりかり揚げ 手作り樺神漬 フルーツミックスFeゼリー	豚肉 大豆	牛乳 とろけるチーズ 剣えびから揚げ	人参 かぼちゃ	玉ねぎ なす にんにく しょうが きゅうり 大根 ヤングコーン	麦御飯 じゃが芋 上白糖 三温糖	油	895	29.9
17	火	パインパン	チキンのフレーク焼き ポテトのさっぱりサラダ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ サイコロチーズ	人参 小松菜 パセリ フロccoliー	玉ねぎ コーン	パインパン パン粉 コーンフレーク じゃが芋	油 マヨネース	851	34.5
18	水	わかめご飯	豚肉とレバーのごまだれ 切り干し大根の炒り煮 味噌汁(じゃが芋・豆腐) スイカ	豚肉 豚レバー 豆腐 味噌 焼きちくわ 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん 唐辛子 小松菜	切り干し大根 しょうが ねぎ すいか	わかめご飯 片栗粉 三温糖 じゃが芋	油 ごま	825	30.5
19	木	カレーうどん	グラタン 小松菜と蒲鉾の炒め物 お楽しみデザート	豚肉 沖あみなると 糸かまぼこ	牛乳 デザート	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ キャベツ エリンギ	地粉うどん 片栗粉	油	864	29.4
「クーブイリチー」 沖縄の郷土料理 「クーブイリチー」は、昆布と豚肉を使った炒め物で、沖縄のお祝い事には欠かせない料理です。 「沖縄チャンポン」 沖縄の郷土料理 沖縄の「ちゃんぽん」とは、米飯の上におかずを載せ、これを平皿に盛った料理のことを指す。スプーンを使って食べるのが一般的。おかずは野菜炒めを卵でとじたものが最も一般的です。  給食回数12 ご飯食・・・7回 パン食・・・3回 麺食・・・2回 都合より献立を変更する場合があります。 御理解・御協力のほど、よろしくお願いし ます。								今月の平均栄養量	850	31.8	
								基準栄養量	850	28～31	