

7月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27～41g
食塩相当量2.5g以下 基準量を減らさずに食べることで上記の栄養素を
摂取することができます。
材料の都合により、献立を変更することがあります。

R 8. 7月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい食品
1	水			ペンのミートソース 野菜スープ ヨーグルト	ペンネ 合いびき肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン ケチャップ トマト水煮 キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ しょうゆ 酒 塩 こしょう ヨーグルト / 減塩ソース 赤ワイン 油	いも 種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 果物 海そう
2	木			いわしの蒲焼き ごま入りお浸し じゃがいものみそ汁	いわし でん粉 油 しょうが 酒 しょうゆ 砂糖 みりん ほうれん草 キャベツ もやし 人参 しょうゆ 白いりごま じゃがいも 乾わかめ 油揚げ ねぎ みそ かつお節	種実類 豆・豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 きのこ
3	金			エビピラフ ガーリックマトスープ デラウェア	えび 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム グリンピース バター 白ワイン 塩 こしょう トマト ベーコン 人参 マカロニ 玉ねぎ 冷凍大豆 パセリ にんにく 酒 塩 こしょう デラウェア	いも 種実類 豆製品 小魚 卵 乳製品 海そう
6	月			さばのみそ煮 春雨サラダ すまし汁	さばのみそ煮 緑豆春雨 キャベツ きゅうり 人参 ロースハム 酢 しょうゆ ごま油 白いりごま 豆腐 乾わかめ なたね ねぎ 人参 塩 しょうゆ かつお節 酒	いも 種実類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこ 淡色野菜 豆類
7	火			ちらし寿司 厚焼き玉子 七タ汁 七タデザート	えび 人参 干し椎茸 かんぴょう 油揚げ むき枝豆 みりん 厚焼き玉子 / しょうゆ 砂糖 塩 酢 きざみのり 米粉麺 オクラ 人参 星なると 鶏肉 しょうゆ 塩 かつお節 /七タデザート	いも 種実類 豆・豆製品 小魚 乳製品 淡色野菜 海そう きのこ
8	水			ささみ梅しそフライ ひじき炒り煮 生揚げと野菜のみそ汁	ささみ梅しそフライ 油 ひじき さつま揚げ 人参 糸こんにやく 秘伝大豆 ごぼう 油 しょうゆ みりん 砂糖 生揚げ 小松菜 キャベツ 人参 みそ かつお節	種実類 卵 乳製品 淡色野菜 果物 きのこ
9	木			豚肉といんげんの炒め物 チンゲン菜と豆腐のみそ汁 バナナ	豚肉 さやいんげん 人参 玉ねぎ 緑豆春雨 しょうが キャベツ 油 みりん しょうゆ 酒 チンゲン菜 豆腐 しめじ 人参 みそ かつお節 バナナ	いも 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 海そう 豆類
10	金			子持ちししゃもフリッター おひたし 豆腐とえのきのみそ汁 納豆	子持ちししゃもフリッター 油 キャベツ きゅうり 小松菜 人参 しょうゆ 豆腐 えのき 乾わかめ ねぎ みそ かつお節 / カップ納豆	いも 種実類 小魚 卵 乳製品 果物 豆類
13	月			かみかみごぼうハンバーグ なすの肉みそ炒め かきたま汁	かみかみごぼうハンバーグ 大根おろし 酒 みりん 砂糖 しょうゆ でん粉 豚ひき肉 なす ピーマン 大葉 油 みそ 砂糖 みりん 酒 卵 豆腐 人参 干し椎茸 冷凍ほうれん草 花なると 塩 しょうゆ かつお節	いも 種実類 小魚 乳製品 淡色野菜 豆類 果物 海そう きのこ
14	火			豚肉の塩こうじ炒め丼 みそけんちん汁 メロン	豚肉 キャベツ たけのこ 人参 にら 干しきくらげ 生揚げ にんにく 油 塩 豆腐 ごぼう 人参 しめじ こんにやく ねぎ みそ かつお節 メロン / 塩こうじ でん粉	種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 海そう 豆類
15	水			白身魚フライのラビゴットソース でブロッコリー 野菜スープ みかんジャム	白身魚フライ 油 トマト 玉ねぎ きゅうり セロリ 酢 油 塩 こしょう ブロッコリー /みかんジャム じゃがいも ベーコン 玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ しょうゆ 酒 塩 こしょう	種実類 豆・豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ
16	木			梅しらすごはん 高野豆腐の煮物 わかめともやしのみそ汁	しらす 乾燥カリカリ梅 白いりごま 鶏肉 高野豆腐 ごぼう 人参 椎茸 絹さや 玉ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 みりん もやし しめじ 乾わかめ みそ かつお節	いも 魚介類 卵 乳製品 果物 豆類
17	金	休業日				
21	火			エビシュウマイ マーボー春雨 レタスとトマトの卵スープ	えびシュウマイ /みそ 豆板醤 酒 しょうゆ 砂糖 ごま油 豚ひき肉 緑豆春雨 しょうが たけのこ 人参 ねぎ にんにく グリンピース レタス トマト 卵 ベーコン 塩 しょうゆ こしょう	いも 種実類 豆・豆製品 小魚 乳製品 淡色野菜 果物 海そう きのこ
22	水			ハムチーズカツ ツナサラダ 夏野菜のミネストローネ	ベストサンド 油 減塩パックソース キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ツナ 油 塩 酢 こしょう /トマト水煮 トマトピューレ 塩 こしょう ズッキーニ 人参 玉ねぎ なす 鶏肉 セロリ マカロニ にんにく オリーブ油	いも 種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 きのこ 乳製品 緑黄色野菜 海そう
23	木			たらのみそ焼き 磯辺和え スタミナ豚汁	たらみそゆうあん漬け キャベツ 小松菜 人参 きざみのり しょうゆ 豚肉 生揚げ 人参 しめじ こんにやく ごぼう 里芋 にんにく しょうが ねぎ みそ	いも 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆類
24	金	合唱コンクールのため、給食ありません。				
27	月			マーボー夏ベジ丼 もずくのスープ 白玉入りフルーツポンチ	なす 玉ねぎ ピーマン さやいんげん 油 豚ひき肉 ねぎ 人参 ズッキーニ しょうが にんにく 甜麺醤 豆板醤 酒 砂糖 しょうゆ 塩 オイスターソース でん粉 ごま油 もずく 豆腐 ほうれん草 人参 えのき 塩 しょうゆ かつお節 ミックスフルーツ(もも・りんご・ラフランス) みかん アセロラジュレ カラフル白玉 りんごジュース	いも 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 豆類
28	火			ボークカレー イカと夏野菜のサラダ すいか	豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 にんにく 秘伝大豆 油 カレールウ いか きゅうり トマト 乾わかめ コーン 酢 しょうゆ ごま油 小玉すいか	種実類 豆・豆製品 小魚 卵 乳製品 きのこ

3日 デラウェアは、高島町園芸振興協議会 様から提供していただきます。