



# 7月の献立表



## 今月の目標：暑さに負けない食事のとり方を工夫しよう

日曜	献立名	材料						栄養価		備考
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)		
1水	ご飯 牛乳	いわしの梅煮 春雨のあえもの 韓国風肉じゃが	いわしの梅煮 豚肉	牛乳 わかめ	人参 赤ピーマン	きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ しめじ	ご飯 砂糖 じゃがいも 春雨	ごま油 米油 ごま	845 30.8 19.7	
2木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳 青梅ゼリー	チキンカツ ひじきサラダ カレースープ	チキンカツ 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	人参	もやし きゅうり りんご 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも でんぷん ゼリー	米油	887 33.2 27.5	
3金	ご飯 牛乳 ひじきのり	豚キムチ炒め キャベツともやしのおひたし 野菜とベーコンのスープ	豚肉 ベーコン 赤味噌	牛乳 ひじきのり	赤ピーマン 人参 パセリ 小松菜	生姜 にんにく コーン 玉ねぎ 白菜キムチ もやし キャベツ マッシュルーム	ご飯 砂糖	米油	774 29.6 21.9	
6月	米粉パン <sup>乳</sup> 牛乳	鶏肉のレモン焼き カラフルサラダ ビーンズスープ <sup>乳</sup>	鶏肉 ベーコン 大豆ピューレ	牛乳	人参 ブロッコリー 赤ピーマン 枝豆 パセリ	レモン コーン キャベツ 玉ねぎ	米粉パン 三温糖 米粉	マネーズ <sup>乳</sup> のシソ バター	850 40.2 26.9	
7火	ご飯 牛乳 天の川ゼリー	星形ハンバーグのアップルソースかけ 小松菜のコーンあえ 細麺汁	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	レモン りんご もやし コーン 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	ご飯 でんぷん 砂糖 ゼリー 氷見うどん		871 32.6 20.4	七夕献立
8水	麦ご飯 牛乳	オムレツのケチャップソースかけ <sup>卵</sup> 海藻サラダ 夏野菜カレー	オムレツ 豚肉 豆乳	牛乳 海藻ミックス	ブロッコリー トマト ピーマン かぼちゃ	もやし コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ なす	麦ご飯	米油	887 29.3 22.9	
9木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳 プレーンヨーグルト <sup>乳</sup>	タンドリーチキン <sup>乳</sup> ドレッシングサラダ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	黄ピーマン 人参 パセリ	キャベツ きゅうり にんにく コーン 玉ねぎ	パン 砂糖	米油	851 35.4 30.9	
10金	ご飯 牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 小松菜とキャベツのあえもの 味噌けんちん汁	揚げ出し豆腐 鶏肉 味噌 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 大根 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	838 30.5 26.9	
13月	麦ご飯 牛乳	ひみつこドライカレー 枝豆サラダ コンソメスープ	豚肉 大豆たんぱく ベーコン	牛乳 煮干し粉	人参 枝豆	にんにく ごぼう 大根 コーン マッシュルーム キャベツ グリーンピース 玉ねぎ	麦ご飯 砂糖 じゃがいも		846 29.1 20.6	ひみの日献立
14火	ご飯 牛乳 産地レモンゼリー	はたはたの南蛮漬け 小松菜の切り干しあえ にら玉汁 <sup>卵</sup>	はたはた 味噌 卵	牛乳	小松菜 にら	切り干し大根 キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん ゼリー 麩	米油	794 32.4 21.2	
15水	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 キャベツの甘酢あえ 豚汁	がんもどき 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり 生姜 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま	924 35.9 32.6	
16木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳	鶏の唐揚げ マリネサラダ フルーツポンチ	鶏肉	牛乳	人参	にんにく キャベツ もも 玉ねぎ きゅうり りんご パイン みかん パナナ	パン ナタデココ でんぷん ゼリー 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	952 35.0 26.6	
17金	ご飯 牛乳	ビビンバの具 きゅうりの華風漬け 豆乳スープ	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 小松菜 チンゲンサイ	たけのこ 白菜キムチ もやし にんにく 生姜 きゅうり キャベツ しめじ	ご飯 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま油 ごま	825 31.9 23.5	
20月	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳	ミックスビーンズのチリコンカン パプリカあえ 春雨スープ	豚肉 ミックスビーンズ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ メンマ 干しいたけ ねぎ	パン 砂糖 でんぷん 春雨	米油	816 32.9 26.5	
21火	ご飯 牛乳 アップルコンポート	夏野菜の肉味噌炒め ブロッコリーのアーモンドあえ <sup>種</sup> わかめスープ	豚肉 豆腐 赤味噌	牛乳 わかめ	黄ピーマン 人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 ねぎ なす 大根 ズッキーニ キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ アップルコンポート	ご飯 でんぷん 砂糖	米油 ごま油 アーモンド	782 30.8 19.1	
22水	ご飯 牛乳	焼きししゃも ゆかりあえ 肉じゃが	ししゃも 豚肉	牛乳	しそ粉 人参	キャベツ きゅうり しめじ グリーンピース 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも		796 30.8 18.0	
27月	ご飯 牛乳	鶏肉とカシューナッツの揚げがらめ <sup>種</sup> マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐 赤味噌	牛乳	人参 にら	生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 カシューナッツ	924 42.0 28.9	
28火	ご飯 牛乳	ガパオ風そぼろ炒め ビーフンスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参	コーン にんにく ねぎ 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ もやし	ご飯 砂糖 でんぷん ビーフン	ごま油	918 36.3 30.5	
29水	ご飯 牛乳	きんぴら包み焼き 具だくさん汁 ヨーグルト <sup>乳</sup>	きんぴら包み焼き 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 えのきたけ ねぎ 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも	米油	866 33.9 24.1	
30木	黒糖パン <sup>乳</sup> 牛乳	白身魚の野菜たっぷりあんかけ ミネストローネ	ホキ ベーコン	牛乳	人参 パセリ 小松菜 トマト	生姜 干しいたけ セロリ にんにく 玉ねぎ	黒糖パン でんぷん じゃがいも マカ 三温糖	米油 オリーブオイル	891 33.1 30.3	
31金	麦ご飯 牛乳	カットコーン ポークカレー グレープゼリー	豚肉	牛乳	トマト 人参	生姜 にんにく グリーンピース コーン 玉ねぎ	麦ご飯 じゃがいも ゼリー	米油	878 24.4 19.0	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵・卵(魚卵を除く) 乳・乳・乳製品 甲・甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、栗を除く種実類