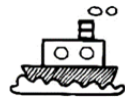




令和2年7月こんだて表



はや 早ね・早おき・朝ごはん

日付	献立名	はいげんのしかた	あかのなかま 血や筋肉・骨などの 体をつくるための	きのなかま 熱や力のもとになる ための	みどりのなかま 体の調子をととのえる ための	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	麦ごはん 焼きししゃも かつおあえ 小松菜のみそ汁 一食チーズ 牛乳	一食チーズ 麦ごはん 焼きししゃも かつおあえ 小松菜のみそ汁	厚揚げ 花かつお ししゃも ぎゅうにゅう チーズ みそ	むぎ こめ	こまつな にんじん はくさい ほうれんそう もやし	558kcal 28.1g 17.4g
2 木	キャロットコッペパン 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー きのこスープ 牛乳	キャロット コッペパン 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー きのこスープ	煮込みハンバーグ ぎゅうにゅう	小麦粉 でんぷん 砂糖 サラダあぶら マーガリン	たまねぎ チンゲンサイ コーン にんじん ブロッコリー しめじ エリンギ まいだけ	611kcal 24.0g 19.0g
3 金	バターリッチ食パン かぼちゃベーコン焼き キャベツのスープ ヨーグルト (カップ)	ヨーグルト バターリッチ食パン かぼちゃの ベーコン焼き キャベツのスープ	ベーコン ヨーグルト 粉チーズ	小麦粉 ルヴァイト マーガリン ドレッシング (フレンチ)	かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	689kcal 17.1g 28.3g
6 月	麦ごはん ゴーヤチャンプルー ワンタンスープ かつおふりかけ 牛乳	かつおふりかけ 麦ごはん ゴーヤ チャンプルー ワンタンスープ	木綿とうふ 豚もも肉 豚ひき肉 卵 みそ かつおふりかけ	むぎ こめ ワンタンの皮 砂糖 こまあぶら	たまねぎ チンゲンサイ にがり にんじん もやし しょうが	603kcal 24.1g 16.4g
7 火	【七タメニュー】 ツナごはん 星形コロッケ ゆかりあえ 天の川スープ 七タゼリー 牛乳	七タゼリー ツナごはん 星形コロッケ ゆかりあえ 天の川スープ	ツナフレーク ぎゅうにゅう	むぎ そうめん こめ 星形コロッケ 大豆あぶら 七タデザート (星ゼリー)	オクラ ゆかり粉 たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう ぶなしめじ	535kcal 15.6g 16.3g
8 水	麦ごはん マーボーなす 焼きぎょうざ もやしのナムル 牛乳	麦ごはん マーボーなす 焼きぎょうざ もやしナムル	豚ひき肉 ぎょうざ ぎゅうにゅう ハジミそ	むぎ こめ でんぷん 砂糖 こま (いりごま) こまあぶら サラダあぶら	こまつな しょうが たまねぎ にんじ ん にんにく もやし しいだけ	598kcal 21.4g 17.6g
9 木	パンプキンコッペパン 鮭のハーブ焼き ひじきサラダ コンソメスープ 牛乳	パンプキンコッペパン 鮭のハーブ焼き ひじきサラダ コンソメスープ	ひじきレトルト さけ ベーコン ぎゅうにゅう	小麦粉 マーガリン ドレッシング(ごま)	ぎゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう みつば もやし	664kcal 28.3g 26.1g
10 金	味付け食パン ラタティユ ブロッコリーサラダ パインアップル 牛乳	味付け食パン パインアップル ラタティユ ブロッコリー サラダ	鶏もも肉 ぎゅうにゅう	小麦粉 オリーブオイル マーガリン ドレッシング (シーザー)	スッキーニ なす セロリー たまねぎ トマトダイス にんじん パプリカ ブロッコリー パインアップル	620kcal 24.7g 19.0g
13 月	ソフトメン チャンボン かぼちゃサラダ アーモンド小魚 牛乳	ソフトメン アーモンド小魚 チャンボン かぼちゃ サラダ	なると アーモンド小魚 豚もも肉 ぎゅうにゅう	ソフトめん マヨネーズ	かぼちゃ キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ にんじん コーン もやし	625kcal 24.3g 21.8g
14 火	豚丼 ブロッコリーサラダ 大根のすまし汁	豚丼 ブロッコリー サラダ 大根のすまし汁	焼き豆腐 豚もも肉 ぎゅうにゅう	むぎ こめ でんぷん 砂糖 サラダあぶら ドレッシング (和風合わせ)	だいこん たまねぎ はねぎ にんじん 糸こんにゃく ブロッコリー ほうれんそう エリンギ	610kcal 26.6g 18.3g
15 水	麦ごはん いわしの蒲焼き 切干大根の煮物 豆腐のみそ汁 牛乳	麦ごはん いわしの蒲焼き 切干大根の煮物 豆腐のみそ汁	豆腐 あぶらあげ カットわかめ いわし ぎゅうにゅう みそ	むぎ こめ 砂糖 サラダあぶら 大豆あぶら	むきえだまめ だいこん 切干大根 にんじん しいだけ	641kcal 24.3g 23.0g

日付	献立名	はいげんのしかた	あかのなかま 血や筋肉・骨などの 体をつくるための	きのなかま 熱や力のもとになる ための	みどりのなかま 体の調子をととのえる ための	エネルギー たんぱく質 脂質
16 木	コッペパン 鶏肉のカレー風味焼き ごぼうサラダ ビーフンスープ 牛乳	コッペパン 鶏肉のカレー風味焼き ごぼうサラダ ビーフンスープ	ハム 鶏もも肉 ぎゅうにゅう	小麦粉 ビーフン マーガリン ドレッシング(ごま)	干切りごぼう たまねぎ コーン にんじん はくさい しいだけ みつば	602kcal 27.7g 19.1g
17 金	黒糖食パン クリームシチュー 野菜サラダ (青じそ) 牛乳	黒糖食パン クリームシチュー 野菜 サラダ	ハム 鶏もも肉 ぎゅうにゅう	小麦粉 マーガリン 黒糖 じゃがいも あぶら ドレッシング クリームシチュー	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう みつば	677kcal 26.3g 20.2g
20 月	麦ごはん 牛肉の炒めもの もずくスープ 牛乳	麦ごはん 牛肉の炒めもの もずくスープ	もずく 焼きちくわ 牛もも肉 ぎゅうにゅう	むぎ こめ サラダあぶら	たまねぎ チンゲンサイ にんじん はねぎ しめじ	651kcal 23.8g 16.3g
21 火	なめし 厚焼き卵 かつおあえ わかめのみそ汁 牛乳	なめし 厚焼き卵 かつおあえ わかめのみそ汁	あぶらあげ カットわかめ 花かつお 厚焼き卵 みそ	むぎ こめ きざみふ	ほうれんそう たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ	534kcal 23.5g 14.4g
22 水	麦ごはん 鯖の塩焼き ごま酢あえ けんちん汁 牛乳	麦ごはん 鯖の塩焼き ごま酢あえ けんちん汁	鯖 ごしとうふ さば ぎゅうにゅう	むぎ こめ 里芋 砂糖 こま (すりごま)	きゅうり だいこん にんじん はねぎ もやし	591kcal 27.7g 19.6g
27 月	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ 切干大根の和え物 厚揚げのみそ汁 牛乳	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ 切干大根の和え物 厚揚げのみそ汁	厚揚げ カットわかめ 鶏もも肉 ぎゅうにゅう みそ	むぎ 切りふ こめ でんぷん 砂糖 大豆あぶら	こまつな 切干大根 にんじん	640kcal 27.2g 19.1g
28 火	韓国風チャーハン ポークしゅうまい 中華スープ 牛乳	韓国風チャーハン ポーク しゅうまい 中華スープ	豚もも肉 ポークしゅうまい うすらたまご ぎゅうにゅう	むぎ こめ サラダあぶら	にんじん はねぎ はくさい キムチ エリンギ にんにく	547kcal 22.7g 19.3g
29 水	麦ごはん 夏野菜カレー 野菜サラダ (和風合わせ) オレンジ 牛乳	麦ごはん 夏野菜カレー 野菜サラダ (和風合わせ) オレンジ	豚もも肉 ぎゅうにゅう	むぎ こめ じゃがいも サラダあぶら ドレッシング (和風合わせ) カレールウ	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん オレンジ	667kcal 21.3g 20.9g
30 木	食パン 白身魚のマヨネーズ焼き ゆで枝豆 貝だくさんスープ りんごジャム 牛乳	食パン 白身魚のマヨネーズ焼き ゆで枝豆 貝だくさんスープ りんごジャム	白身魚 ハム ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖 りんごジャム マーガリン マヨネーズ	枝豆 かぼちゃ たまねぎ にんじん ぶなしめじ	666kcal 36.5g 21.2g
31 金	カットコッペパン スティックバーグ キャベツソテー 野菜スープ 牛乳	カットコッペパン スティックバーグ キャベツソテー 野菜スープ	ベーコン スティックハン バーグ ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖 サラダあぶら マーガリン	キャベツ だいこん コーン にんじん ほうれんそう	613kcal 24.4g 22.3g

※行事・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

