

7月分予定献立表

開成小学校



梅雨が明けると、とても暑くなるので、食欲がなくなり体調を崩してしまう人がいます。

夏の旬の野菜や果物には、水分を補う作用や、ビタミン、ミネラルを含みます。

また、体を冷やす働きもあります。夏休み体調を崩してしまわないように夏野菜

や、果物をこころがけて食べるようにしましょう。それから牛乳も飲みましょうね。



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん,			598 kcal
	カレーおでんに	鶏肉, 焼き竹輪	じゃがいも, 三温糖	だいこん, にんじん, こんにやく, えだまめ	かつおだし, 酒, みりん, しょうゆ, カレー粉	24.5 g
	ツナコーンサラダ	ツナ		コーン, きゅうり, キャベツ, 赤パプリカ	エッグケアマヨネーズ	20.3 g
						1.4 g
2 木	黒糖パン 牛乳	牛乳	黒糖パン			601 kcal
	ちゃんぽん	豚肉, 油揚げ, かまぼこ, 焼き竹輪	ちゃんぽん, 油	にんにく, キャベツ, もやし, たまねぎ, にんじん, ねぎ, きくらげ	しょうゆ, 鶏豚湯, 塩	24.2 g
	即席漬け		砂糖	きゅうり	す しょうゆ	23.0 g
	はるまき	はるまき				2.4 g
3 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			560 kcal
	白身魚マヨコーン焼き	白身魚		ソテーオニオン, コーン, パセリ	エッグケアマヨネーズ, 白ワイン, 塩	22.2 g
	野菜炒め	ベーコン	油	キャベツ, にんじん, もやし, ほうれんそう	塩, 酒, 白こしょう, うすくちしょうゆ	18.0 g
	わかめの味噌汁	油揚げ, 冷凍豆腐, わかめ, みそ		たまねぎ, にんじん, えのきたけ	いりこだし, 水	1.6 g
6 月	ミルクトースト 牛乳	コンデンスミルク 牛乳	食パン, バター, グラニュー糖		ビニール袋	594 kcal
	チリコンカン	豚ひき肉, ゆで大豆, ミックスビーンズ	じゃがいも, 三温糖, オリーブ油	たまねぎ, にんじん, パセリ, にんにく, トマト缶, トマトピューレ	トマトケチャップ, チリパウダー	21.9 g
	わかめサラダ	ツナ, わかめ		キャベツ, きゅうり, にんじん	野菜いっぱいドレッシング	25.3 g
						2.3 g
7 火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			619 kcal
	キムチと豚肉の炒め物	豚肉	油, ごま(いり), ごま油	はくさいキムチ, ねぎ, もやし	酒, しょうゆ	21.6 g
	星型ポテト		星型ポテト, 油			19.5 g
	冬瓜と春雨のスープ	ベーコン	普通はるさめ	とうがん, たまねぎ, チンゲンツアイ	中華だし, しょうゆ, 塩	1.7 g
	ゼリー		七タゼリー			
8 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			615 kcal
	カレー	鶏肉	じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん, にんにく, トマト	カレールー, チャツネ, ソース	22.9 g
	アスパラとレンコンのサラダ	ツナ		キャベツ, きゅうり	レモドレッシング,	19.4 g
				アスパラ れんこん		1.8 g
9 木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			554 kcal
	スパゲティナポリタン	豚肉, ウィンナー	スパゲティ, オリーブ油	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, パセリ, にんにく, トマト缶	トマトケチャップ, ソース, 塩	23.6 g
	海そうサラダ	ツナ, 海そう	いりごま	キャベツ, きゅうり, にんじん	ナムルドレッシング	18.8 g
	チーズ	骨太チーズ				2.5 g
10 金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん,			593 kcal
	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮				25.0 g
	野菜のスタミナ炒め	豚肉	サラダ油	もやし, にら, にんにく, キャベツ, にんじん, コーン	酒, しょうゆ, 塩, 白こしょう	19.5 g
	ワンタンスープ	ベーコン	ワンタン	にんじん, チンゲンツアイ, たまねぎ, きくらげ	しょうゆ, 中華だし, こしょう,	1.5 g
13 月	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			600 kcal
	パンプキンポタージュ	鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, シチューのもと	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, かぼちゃペースト, パセリ	塩, 白ワイン, こしょう	25.4 g
						20.2 g
	ペネのミートソース	豚ミンチ	ペネ サラダ油	たまねぎ, にんにく, にんじん, パセリ	ケチャップ, 塩, こしょう, 赤ワイン	2.0 g
14 火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			558 kcal
	豚肉の炒め煮	豚肉	しらたき, 油, 三温糖	たまねぎ, ごぼう, にんじん, 葉ねぎ	しょうゆ, 酒, みりん	23.8 g
	そえやさい			キャベツ, 赤パプリカ		15.1 g
	味噌汁	わかめ, ミニ絹厚揚げ, みそ			いりこだし	1.6 g
15 水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん,			583 kcal
	麻婆豆腐	豚ひき肉, 冷凍豆腐, 赤みそ	三温糖, かたくり粉, 油	たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, しょうが, にんにく, たけのこ	テンメンジャン, しょうゆ, トウバンジャン	22.5 g
	中華はるさめのサラダ	ハム	いりごま, ごま油, 上白糖 春雨	にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	17.6 g
						1.8 g
16 木	食パン 牛乳	牛乳	食パン			613 kcal
	レタスとトマトのスープ	鶏肉	じゃがいも, 油	たまねぎ, キャベツ, にんじん, しめじ, ほうれんそう, パセリ	塩こしょう, ブイヨン	25.0 g
	サラダ 照り焼きチキン	チキンパティ		キャベツ, きゅうり, にんじん	かんきつドレッシング	25.8 g
	アイスクリーム	アイスクリーム				2.5 g