

[献立予定表 (配布用)]

2024年 7月度

日	献立名	牛乳	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	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1月	パンズパン	○		パンズパン		753 kcal
	マカロニスープ		ベーコン	ABCマカロニ, サラダ油	もやし, にんじん, 玉ねぎ, パセリ	30.0 g
	ハンバーグケチャップソース		ハンバーグ	三温糖		27.5 g
	ごぼうサラダ			ごまドレッシング	ごぼう, キャベツ, きゅうり	3.2 g
2火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		810 kcal
	昆布汁		木綿豆腐, 油揚げ, 昆布		だいこん, ごぼう, ねぎ	30.7 g
	鶏ちゃん		鶏肉, ミックスみそ, 郡上みそ	三温糖, サラダ油	キャベツ, もやし, 玉ねぎ, にんじん, にんにく, しょうが	19.8 g
	野菜ゼリー			野菜ゼリー		1.9 g
3水	うどん麺	○		うどん		753 kcal
	きつねうどんのつゆ		鶏肉, かまぼこ, 油揚げ		干し椎茸, にんじん, ねぎ	31.3 g
	かぼちやの天ぷら			薄力粉, 米粉, 大豆油	かぼちや	23.9 g
	切干大根とツナの煮物		ツナ	中ざら糖, サラダ油	切干大根, にんじん	2.0 g
4木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		818 kcal
	キャベツの味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, ミックスみそ		玉ねぎ, キャベツ	29.9 g
	厚揚げのお好み焼き		生揚げ, あおのり, かつお節	ベーキングマヨネーズ (卵無し)		24.8 g
	じゃがいものきんぴら		はんぺん	こんにゃく, じゃがいも, サラダ油, 中ざら糖, いらごま	ごぼう, にんじん, さやいんげん	2.8 g
5金	枝豆ごはん	○	ツナ, 油揚げ	α化米, 中ざら糖, サラダ油	えだまめ(冷凍), にんじん, 干し椎茸, ごぼう	762 kcal
	天の川汁		かまぼこ	そうめん	干し椎茸, オクラ, にんじん	34.8 g
	アジの青じそ揚げ		あじ	薄力粉, 米粉, 大豆油	しそ葉	23.2 g
	七夕ゼリー			七夕お星さま三色ゼリー		2.7 g
8月	黒パン	○		黒パン		671 kcal
	ポテトスープ		ベーコン	じゃがいも, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, パセリ	31.2 g
	イカのハーブ焼き		いか	オリーブ油	にんにく	20.3 g
	ラタトゥイユ			オリーブ油	トマト, トマト(水煮), なす, 玉ねぎ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ズッキーニ, にんにく	3.1 g
9火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		728 kcal
	白玉麩のすまし汁		かまぼこ	白玉麩	えのきたけ, こまつな	25.1 g
	なすの肉味噌かけ		豚ひき肉, 赤みそ, 豆乳	サラダ油, 中ざら糖, かたくり粉	なす, しょうが	17.0 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき, 油揚げ	三温糖, いらごま, サラダ油	にんじん, 枝豆	2.1 g
10水	ソフト麺	○		ソフト麺		802 kcal
	カレーソース		豚ひき肉	カレールウ, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース, ブルーン	33.1 g
	ココアビーンズ		大豆 (岐阜県産)	大豆油, グラニュー糖, 三温糖		21.3 g
	コーンもやし				もやし, コーン	2.8 g
11木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		806 kcal
	もずくスープ		もずく		だいこん, にんじん, ねぎ	26.8 g
	小イワシのフライ		いわしのから揚げ	大豆油		20.1 g
	ゴーヤチャンプルー		木綿豆腐, 豚肉, かつお節	ごま油	にんじん, 玉ねぎ, にがうり, しょうが	1.7 g
シークワサーゼリー			シークワサーゼリー			
12金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		768 kcal
	ワンタンスープ		焼き豚	ワンタン皮	にんじん, もやし, にら	28.9 g
	ホイコーロー		豚肉	三温糖, サラダ油, かたくり粉	キャベツ, にんじん, ねぎ, 青ピーマン, にんにく, しょうが	15.6 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	1.6 g
16火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		799 kcal
	夏けんちん汁		木綿豆腐, 油揚げ	こんにゃく	にんじん, なす, さやいんげん	32.7 g
	三色鶏そぼろ (卵入り)		いり卵, 鶏ひき肉, 大豆	三温糖, いらごま, サラダ油	しょうが, にんじん, 枝豆	19.4 g
	小松菜のおかかあえ		かつお節		もやし, こまつな, にんじん	1.9 g
スイカ				すいか		

[献立予定表 (配布用)]

2024年 7月度

献立 1

0:通常献立

日	献立名	牛乳	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	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
17 水	中華麺	○		中華めん		628 kcal
	五目ラーメンスープ		豚肉, なた	サラダ油	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, ねぎ	25.7 g
	揚げ餃子		ぎょうざ	大豆油		20.2 g
	中華サラダ			中華ドレッシング	切干大根, にんじん, コーン	2.6 g
18 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		718 kcal
	冬瓜汁		かまぼこ	かたくり粉	とうがん, ねぎ, 玉ねぎ, えのきたけ	25.2 g
	鮎の南蛮漬け		アユ	大豆油, 三温糖, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ	17.1 g
	塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ, にんじん, きゅうり	2.0 g
	ふりかけ		わかめふりかけ			
19 金	ナン	○		ナン		728 kcal
	野菜スープ		ベーコン	サラダ油	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ	27.0 g
	キーマカレー		豚ひき肉	カレールウ, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, プルーン	29.5 g
	かぼちゃサラダ			ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ, 枝豆, コーン	3.1 g

2024年 8月度

日	献立名	牛乳	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	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
28 水	中華麺	○		中華めん		719 kcal
	担々麺		豚ひき肉, ミックスみそ, 豆乳	練りごま, すりごま, ごま油, サラダ油	しょうが, にんにく, もやし, にんじん, にら	31.0 g
	シュウマイ		豚しゅうまい			21.8 g
	フルーツ杏仁あえ			豆乳杏仁豆腐	みかん, パイン	2.2 g
29 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		772 kcal
	夏野菜チキンカレー		鶏肉	じゃがいも, カレールウ, サラダ油	玉ねぎ, かぼちゃ, ズッキーニ, なす, にんじん, トマト(水煮), にんにく, プルーン	24.0 g
	枝豆の塩ゆで				えだまめ	16.9 g
福神漬け				福神漬	2.6 g	
30 金	ツナライス	○	ツナ, 大豆, ベーコン	α化米, サラダ油	玉ねぎ, にんじん	826 kcal
	ミネストローネ		ウィンナー	じゃがいも, オリーブ油	にんじん, 玉ねぎ, セロリー, にんにく, さやいんげん, トマト(水煮)	29.5 g
	白身魚フライ		ホキフライ	大豆油		30.2 g
	豆乳アイスクリーム		豆乳アイスクリーム			2.6 g