

平成29年 7月 給食献立表

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料		
				赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	土	I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				
2	日	I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				
3	月	I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				
4	火	I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				
5	水	I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				
6	木	I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				
7	金	I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				
8	土	I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				
9	日	I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				
10	月	I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料		
				赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
11	火	ビビンバ丼 スープ フルーツヨーグルト バナナ 牛乳	I補給 - 708kcal 蛋白質 30.4g 脂質 15.3g 加ゆみ 383mg 食塩 3.3g	豚肉 わかめ ヨーグルト 牛乳	もやし,大根,人参,ほうれん草 たまねぎ,人参,コーン パイン缶,黄桃缶 バナナ	米,サラダ油,ごま油,ごま
12	水	ごはん ふりかけ 白身魚のレモン風味 サラダ スープ オムレツ 牛乳	I補給 - 710kcal 蛋白質 29.5g 脂質 22.3g 加ゆみ 341mg 食塩 3.5g	たら オムレツ 牛乳	たまねぎ,レモン果汁 キャベツ,人参,きゅうり ブロッコリー,人参,コーン	米 片栗粉,サラダ油 ドレッシング
13	木	ごはん すき焼き煮 だし巻き玉子 揚げギョーザ 甘夏みかん 牛乳	I補給 - 780kcal 蛋白質 35.9g 脂質 23.3g 加ゆみ 467mg 食塩 2g	豚肉,豆腐 出し巻き玉子 ギョーザ 牛乳	はくさい,たまねぎ,人参 甘夏みかん	米 こんにゃく,サラダ油,さとう サラダ油
14	金	炊き込みご飯 春巻 和風ドレッシング和え 味噌汁 牛乳	I補給 - 709kcal 蛋白質 23g 脂質 21.3g 加ゆみ 477mg 食塩 3.2g	鶏肉,ささみあげ 春巻 ちくわ 豆腐,わかめ,赤味噌,白味噌 牛乳	人参 キャベツ,人参,コーン 大根,人参	米,こんにゃく なたね油 ドレッシング
15	土		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩			
16	日		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩			
17	月		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩			
18	火	ごはん ささみチーズカツ ひじきの煮付け 味噌汁 グレープフルーツ ジョア (ストロベリー)	I補給 - 622kcal 蛋白質 24.7g 脂質 6.6g 加ゆみ 405mg 食塩 2.9g	ひじき,ちくわ 豚肉,わかめ,赤味噌,白味噌 ジョア	人参,いんげん たまねぎ,キャベツ グレープフルーツ	米 ササミチーズカツ なたね油 サラダ油,さとう
19	水	ごはん 麻婆豆腐 おかか和え スープ プリン 牛乳	I補給 - 708kcal 蛋白質 24.5g 脂質 19.9g 加ゆみ 436mg 食塩 3.2g	豆腐,豚肉,八丁味噌 花かつお わかめ,乾燥錦糸卵 プリン 牛乳	たまねぎ,人参,おろしにんにく はくさい,人参,ほうれん草 もやし,人参	米 サラダ油 さとう
20	木		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩			

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料		
				赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
21	金		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩			
22	土		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩			
23	日		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩			
24	月	ごはん チキン南蛮 煮物 味噌汁 コーヒーゼリー 牛乳	I補給 - 834kcal 蛋白質 36.4g 脂質 21g 加ゆみ 337mg 食塩 4g	鶏肉,卵 平天 豆腐,赤味噌,白味噌 牛乳	大根,人参,いんげん 大根,ほうれん草,人参	米 さとう,片栗粉,なたね油,タルタルソース サラダ油,さとう コーヒーゼリー
25	火	ロールパン イチゴジャム ミートマカロニ ビーンズサラダ すいか 牛乳	I補給 - 767kcal 蛋白質 27.2g 脂質 26g 加ゆみ 350mg 食塩 2.4g	合挽ミンチ,ミートソース ミックスビーンズ 牛乳	たまねぎ,人参,グリーンピース おろしにんにく キャベツ,人参,ブロッコリー,コーン すいか	ロールパン イチゴジャム マカロニ,サラダ油 ドレッシング
26	水	ごはん ホイコーロー ポテト 冬瓜スープ ヨーグルト ジョア(ブレーン)	I補給 - 687kcal 蛋白質 23.8g 脂質 9.3g 加ゆみ 455mg 食塩 2.5g	豚肉,八丁味噌 ヨーグルト ジョア	キャベツ,たまねぎ,ピーマン,人参 もやし,とうがん,ほうれん草,人参	米 サラダ油 ポテト
27	木	ごはん 鮭のマヨコーン焼き ブロッコリー-サラダ すまし汁 オレンジ 牛乳	I補給 - 670kcal 蛋白質 29.5g 脂質 20g 加ゆみ 312mg 食塩 2g	鮭 ハム 牛乳	コーン ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり,人参 大根,人参 オレンジ	米 マヨドレ ドレッシング 麩
28	金	中華丼 ナムル 焼きシューマイ グレープゼリー 牛乳	I補給 - 683kcal 蛋白質 26.4g 脂質 18.2g 加ゆみ 340mg 食塩 3g	豚肉,なると巻 シューマイ 牛乳	キャベツ,ちんげん草,人参,たまねぎ もやし,ほうれん草,人参	米,サラダ油,片栗粉 ごま,ごま油 グレープゼリー
29	土		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩			
30	日		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩			
31	月		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩			

◆ 赤はからだをつくる食品、緑はからだの調子をととのえる食品、黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。