

平成30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	日					
2	月					
3	火					
4	水					
5	木					
6	金					
7	土					
8	日					
9	月					
10	火	丸パン いちごジャム ミートマカロニ サラダ ミニフィッシュ 牛乳	1杯分 エネルギー 25.8kcal たんぱく質 2.58g 脂質 2.48g 糖質 35.3mg 食塩 3g	合挽ミンチ、ミートソース ツナ缶 ミニフィッシュ 牛乳	たまねぎ、人参、にんにく キャベツ、グリーンアスパラ、人参、コーン	マルロール いちごミックスジャム マカロニ、キャノーラ油 白ドレッシング

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	水	ごはん 鮭のマヨコーン焼き ブロッコリーサラダ 蒸しかぼちゃ すまし汁 ジョア	1杯分 エネルギー 612kcal たんぱく質 28.8g 脂質 1.1g 糖質 31.4mg 食塩 1.8g	鮭 ハム ジョア	コーン ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、人参 南瓜 大根、人参、昆布	米 マヨドレ 白ドレッシング 麩
12	木	ごはん 麻婆豆腐 揚げギョーザ もやしのナムル オレンジ 牛乳	1杯分 エネルギー 793kcal たんぱく質 29.6g 脂質 29.7g 糖質 37.8mg 食塩 2.1g	豆腐、豚ミンチ、味噌 牛乳	たまねぎ、人参、青ねぎ、土生姜 もやし、人参 オレンジ	米 キャノーラ油、きび砂糖、片栗粉 ごま油 キャノーラ油 ごま油、さとう
13	金					
14	土					
15	日					
16	月					
17	火	ごはん 白身魚の煮付け キャベツのゆかり和え 卵焼き 味噌汁 牛乳	1杯分 エネルギー 666kcal たんぱく質 34.1g 脂質 1.6g 糖質 36.0mg 食塩 3.1g	たら だし巻卵 厚あげ、味噌 牛乳	土生姜 キャベツ、人参 たまねぎ、しめじ、昆布	米 さとう きび砂糖 さつま芋
18	水	ごはん 青のりポテト スープ バナナ 牛乳	1杯分 エネルギー 688kcal たんぱく質 28.7g 脂質 13.5g 糖質 28.4mg 食塩 4.2g	豚肉 青のり粉 牛乳	もやし、大根、人参、ほうれん草 はくさい、人参、コーン、青菜 バナナ	米、キャノーラ油、ごま油、白ごま じゃがいも、キャノーラ油
19	木	ロールパン 夏野菜のチキンピザ ひじきサラダ チーズ ヨーグルト 牛乳	1杯分 エネルギー 884kcal たんぱく質 36.2g 脂質 36.9g 糖質 65.3mg 食塩 4.2g	鶏肉、大豆 ひじき チーズ ヨーグルト 牛乳	人参、たまねぎ、しめじ、トマト缶、なす ピーマン、ズッキーニ きゅうり、人参、コーン	バターロール じゃがいも、キャノーラ油 きび砂糖、キャノーラ油 さとう、マヨドレ、白ごま、さとう
20	金					

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	土					
22	日					
23	月	ごはん 豚キムチ炒め 春巻き かき玉スープ りんごゼリー 牛乳	1杯分 エネルギー 716kcal たんぱく質 26.7g 脂質 20.9g 糖質 29.3mg 食塩 5.1g	豚肉 たまご、わかめ 牛乳	キムチ、はくさい、大根、たまねぎ、もやし 人参、にら 人参	米 キャノーラ油 キャノーラ油 白ごま、片栗粉 りんごゼリー
24	火	麦ごはん さばの塩焼き 高野豆腐煮 青菜のお浸し 味噌汁 牛乳	1杯分 エネルギー 752kcal たんぱく質 39.3g 脂質 24.9g 糖質 35.1mg 食塩 2.8g	サバ 高野豆腐 うすあげ、味噌 牛乳	人参、しめじ、昆布 青菜、人参、昆布 たまねぎ、南瓜、人参、昆布	米、押麦 さとう
25	水	ごはん チキン南蛮 粉ふさいも おかか和え すまし汁 牛乳	1杯分 エネルギー 830kcal たんぱく質 35.2g 脂質 25.5g 糖質 28.5mg 食塩 3.4g	鶏肉、卵 青のり粉 豆腐 牛乳	 はくさい、もやし、人参 大根、ほうれん草、人参、昆布	米 さとう、片栗粉、キャノーラ油 じゃがいも、キャノーラ油 白ごま、さとう
26	木	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め チキンナゲット ブロッコリーのごま和え スープ 牛乳	1杯分 エネルギー 693kcal たんぱく質 31.4g 脂質 16.6g 糖質 33.1mg 食塩 4.8g	豚肉 チキンナゲット 牛乳	キャベツ、人参、たまねぎ、にんにく、土生姜 ブロッコリー、人参 たまねぎ、人参、しめじ、青ねぎ	米 じゃがいも、キャノーラ油、さとう 白ごま、きび砂糖 ピーフン
27	金	食パン メンチカツ コールスローサラダ 冬瓜スープ りんご ジョア	1杯分 エネルギー 694kcal たんぱく質 26.5g 脂質 18.6g 糖質 37.6mg 食塩 6.5g	 ジョア	キャベツ、きゅうり、人参、コーン もやし、とうがん、ほうれん草、人参 りんご	食パン キャノーラ油 キャノーラ油、きび砂糖
28	土					
29	日					
30	月					
31	火					

◆材料の都合により、内容を多少変更する場合がありますのでご了承ください。
◆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。