

# \* 7月の献立表 \*

曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 (kcal) たんぱく 質(g) 脂質(%)	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
2	月	冷やし中華	ハム 錦糸卵	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし	中華麺 砂糖	ごま油	773 29.2 27.4	
		ししゃもフライ	ししゃも				パン粉*トウモロコシ*小麦粉 ライ麦粉	油		
		ゆでとうもろこし				とうもろこし				
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		黄桃 バイナップル みかん ナタデココ	砂糖			
3	火	麦ご飯					米 麦		810 33.2 30.6	
		豚肉の黒酢ソースがけ	豚肉			にんにく	砂糖 片栗粉	油		
		野菜のごまじょうゆ和え	ハム		小松菜	キャベツ		ごま油		
		もやしと豆腐のみそ汁	油揚げ 豆腐 味噌			もやし				
4	水	黒糖入りロールパン					パン		801 37.9 24.7	
		白身魚のラタトゥイユソース	メルルーサ	チーズ	トマト	にんにく 玉ねぎ セロリー なす スッキーニ		オリーブ油		
		いかマリネ	いか			玉ねぎ きゅうり	砂糖 片栗粉	油		
		カレースープ	ベーコン 大豆		にんじん チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ		油		
5	木	バターライス					米 麦	バター	850 31.9 28.6	
		鶏肉のプレザー	鶏肉		パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖	バター 生クリーム		
		粉ふきいも			パセリ		じゃがいも			
		卵スープ	卵		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油		
6	金	<b>&lt; セタの行事食 &gt;</b>							746 33.9 22.3	
		枝豆ご飯				枝豆	米 麦			
		ほきのごまみそ焼き	ほき みそ				砂糖	マヨネーズ ごま		
		千草和え	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ しらたき	砂糖	ごま油		
		セタ汁	鶏肉 豆腐そつめん		にんじん オクラ	干し椎茸 しょうが				
		セタゼリー				うんしゅうみかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁	砂糖・ぶどう糖果糖液糖			
9	月	麦ご飯					米 麦		812 30.6 25.2	
		いわしのピリ辛ソース	いわし			しょうが にんにく 根深ねぎ	片栗粉 砂糖	油		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま		
		じゃがベー汁	ベーコン みそ			玉ねぎ 根深ねぎ	じゃがいも	バター		
10	火	麦ご飯					米 麦		840 31.1 29.9	
		豚肉ピピンバ	豚肉 錦糸卵		ほうれん草 にんじん	にんにく ぜんまい もやし	砂糖	ごま油 ごま		
		とうもろこしのスープ	ベーコン 卵		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	片栗粉	油		
		冷凍パイ				パイナップル				
11	水	玄米ロールパン					パン		858 32.9 34.4	
		なすのグラタン	豚肉	チーズ	トマト グリンピース	なす しめじ 玉ねぎ セロリー		バター 油		
		枝豆サラダ				枝豆 もやし とうもろこし	砂糖	ごま ごま油		
		パンプキンスープ		牛乳	かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉	バター 生クリーム		
12	木	麦ご飯					米 麦		855 26.9 30.1	
		夏野菜カレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	トマト かぼちゃ ピーマン	にんにく セロリー 玉ねぎ なす		油		
		海草サラダ	まぐろフレーク	海草ミックス		きゅうり こんにゃく	砂糖	ごま油		
		ピンクグレープフルーツ				ピンクグレープフルーツ				
13	金	麦ご飯					米 麦		845 32.4 24.5	
		豆腐のまさご揚げ	豆腐 えび 鶏肉 卵	ちりめん	にんじん	玉ねぎ しょうが	片栗粉	油		
		梅肉和え	かつお削り節	わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 梅干				
		豚汁	豚肉 みそ		にんじん	大根 こぼろ 根深ねぎ こんにゃく	じゃがいも	油		
すいか				すいか						
16	月	<b>海の日</b>								
17	火	麦ご飯					米 麦		779 35.9 20.3	
		すずきのみそ焼き	すずき みそ			しょうが	砂糖			
		つきこんにゃくの炒り煮	豚肉		にんじん	れんこん 枝豆 こんにゃく	砂糖	油		
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ			キャベツ	じゃがいも			
18	水	ロールパン					パン		788 29.5 33.6	
		パンプキンコロッケ	豚肉 卵	ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉 パン粉	バター 油		
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		冬瓜のカレースープ	豚肉 油揚げ		にんじん チンゲン菜	とうがん しめじ		油		
19	木	わかめご飯		わかめ			米 麦		781 33.2 29.5	
		鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			しょうが にんにく りんご レモン果汁	砂糖 片栗粉	油		
		ひじきのカラフル炒め	ベーコン	ひじき	パプリカ ピーマン 唐辛子	にんにく こぼろ れんこん とうもろこし		油		
		かきたま汁	たまご		にんじん 小松菜		片栗粉			
20	金	麦ご飯					米 麦		837 29.4 22.6	
		麻婆豆腐	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	根深ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸	片栗粉	油 ごま油		
		わかめのおひたし		わかめ	小松菜 にんじん					
		フルーツ白玉				黄桃 バイナップル みかん レモン果汁	白玉だんご 砂糖			

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は翌週に市のホームページで公表しています。  
 ※献立は仕入れの都合により、一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については事前にお知らせします。)  
 ※食物繊維の多い食品は、主に体の調子を整える働きがあるため、緑の欄に記載しています。