

# 7月分予定献立表

月	火	水	木	金
<p>いよいよ夏本番！熱中症予防を心掛け、暑い夏を元気に過ごしましょう！</p> <p><b>こまめに水分補給！</b></p> <p>のどがかわくまえに コップで こまめに</p> <p>ふだんは <b>水</b> か <b>麦茶</b> で</p> <p>すいとうは <b>すずい</b> 場所に</p> <p>ペットボトルの <b>のみ</b> のこ注意</p>				
5日	6日	7日	8日	9日
<p>半夏生</p> <p>たこめし (どんぶり)</p> <p>ピリ辛肉じゃが</p> <p>呉汁</p>	<p>冷凍みかん</p> <p>ポトフ (どんぶり)</p> <p>チリミートチーズトースト</p>	<p>冷やしうどん (どんぶり)</p> <p>黒糖モン</p> <p>天ぷら2種・きす・さつま芋</p>	<p>手作りふりかけ</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>かつおと野菜の煮物</p> <p>みそ汁</p>	<p>ブルコギ丼 (どんぶり)</p> <p>青菜とツナのあえもの</p> <p>卵スープ</p> <p>マセドアンサラダ</p> <p>トマトと卵のスープ</p>
<p>I1科 - 815 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用) 1.5g、たこめし(めん切り)、豚もも肉(こま切り)、大豆(国産、乾)、油揚げ、白みそ、精白米、上白糖、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、しょうが、玉葱、にんじん、さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ</p>	<p>I1科 - 829 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 2.1 g</p> <p>牛乳(飲用)、豚もも肉(ひき肉)、大豆(国産、乾)、ピザソース、鶏肉もも(角)、フランクフルト、ひよこまめ(乾)、無塩パン70g、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマト、ケチャップ、トマトピューレ、キャベツ、セロリ、冷凍みかん</p>	<p>I1科 - 808 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 1.9 g</p> <p>牛乳(飲用)、きす、たまごきな粉(大豆)、うどん(冷凍)、ごま油、上白糖、薄力粉、揚げ油、さつま芋、上新粉、アーモンド(ホール)、黒砂糖、ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん</p>	<p>I1科 - 830 kcal たんぱく質 43.0 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、おかつ削り、あおのり、かつお(角切り)、木綿豆腐、生わかめ(塩抜き)、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白すりごま、でんぶ、揚げ油、サラダ油、こんにゃく、三温糖、しょうが、にんじん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、だいこん、干し椎茸、さやいんげん、ねぎ</p>	<p>I1科 - 815 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>牛乳(飲用)、いか、短冊、鶏肉もも(小間)、冷凍むきえび、たまご、粉寒天、牛乳(調理性)、生クリーム、精白米、精麦、オリゴ糖、でんぶ、じゃがいも、サラダ油、上白糖、玉葱、トマト、ピューレ、エリンギ、赤ピーマン、ピーマン、トマト、パセリ、にんじん、きゅうり、ホールコーン(冷凍)、かぼちゃ</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>麻婆丼 (どんぶり)</p> <p>オレンジサイダーかん</p> <p>春雨スープ</p>	<p>チャーハン</p> <p>五目卵スープ</p> <p>じゃが芋の甘辛揚げ</p>	<p>スパゲティミートソース</p> <p>セサミン</p> <p>ピーンスラダ</p>	<p>トンカツ丼 (どんぶり)</p> <p>ツナビーフン</p> <p>ピーマン</p>	<p>ひじきご飯 (どんぶり)</p> <p>ししゃもの唐揚げ</p> <p>豚汁</p>
<p>I1科 - 814 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、赤みそ、豚肩肉(せん切り)、粉寒天、精白米、精麦、サラダ油、でんぶ、ごま油、普通はるまめ(乾)、上白糖、サイダー、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、たけのこ(水煎)、にら、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、みかん果汁</p>	<p>I1科 - 830 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.3 g</p> <p>牛乳(飲用)、焼き豚(角切り)、なると、いか、短冊、鶏肉もも(小間)、木綿豆腐、たまご、精白米、サラダ油、白すりごま、でんぶ、揚げ油、じゃがいも、上白糖、ごま油、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、にんじん、玉葱、ほうれんそう、えのきたけ</p>	<p>I1科 - 899 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 36.9 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>牛乳(飲用)、豚ひき肉、粉チーズ、大豆(国産、乾)、ひよこまめ(乾)、たまご、牛乳(調理性)、生クリーム、ハウススパゲティ、サラダ油、上白糖、薄力粉、有塩バター、ごま油、白すりごま、白いりごま、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、セロリ、トマト、ケチャップ、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり</p>	<p>I1科 - 808 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用)、冷凍むきえび、いか、短冊、ホールコーン(せん切り)、赤みそ、たまご(固付け)、豚もも肉(せん切り)、オイルツナ、ルー、精白米、ごま油、サラダ油、アーモンド(ダース)、ビーファン、上白糖、たけのこ(水煎)、干し椎茸、ねぎ、にんじん、チンゲンツァイ、きゅうり、キャベツ、玉葱</p>	<p>I1科 - 801 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用)、鶏肉もも(小間)、干し椎茸(乾)、油揚げ、ししゃも(生干し)、豚もも肉(こま切り)、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、精白米、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、でんぶ、薄力粉、揚げ油、白すりごま、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、干し椎茸、しょうが、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、ねぎ</p>
19日	20日	21日	夏休み	
<p>毎月19日は「食育の日」</p> <p>ミルクかん</p> <p>海藻サラダ</p> <p>長崎ちゃんぽん</p>	<p>夏野菜のカレーライス</p> <p>じゃこ入りサラダ</p>	<p>終業式</p>	<p>夏休み 生活リズムを ととのえよう!</p> <p>あさごはんをしっかりとる</p> <p>おやつはじかんとりょうきをめて</p> <p>はやおき</p> <p>からだをうごかす</p> <p>よふかししないで はやくねる</p>	
<p>I1科 - 818 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用)、豚ばらせん切り、冷凍むきえび、いか、短冊、かまぼこ、うすら卵(水煮)、牛乳(調理性)、海藻ミックス、粉寒天、生クリーム、蒸し中華麺、サラダ油、でんぶ、ごま油、上白糖、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、玉葱、さくらげ(乾)、きゅうり、みかん缶、パイ缶</p>	<p>I1科 - 884 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.1 g</p> <p>牛乳(飲用)、豚もも肉(こま切り)、レンズまめ(乾)、ちりめんじゃこ、粉寒天、乳酸菌飲料、粉寒天、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、薄力粉、上白糖、しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、なす、ピーマン、赤ピーマン、かぼちゃ、トマト、キャベツ、きゅうり、レッドキャベツ、レモン果汁</p>			

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。