

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|--|---|
| <p>Close-up! ~今月の注目メニュー~</p> <p>夏バテ予防は食生活から!</p> <p>水分不足危険信号</p> <p>冷たいものを食べすぎや飲みすぎ注意</p> <p>ビタミンA・B・Cをとみましょう</p> <p>時間を決めて1日3食食べましょう</p> | | | | |
| <p>1日: たこめし 7月2日の半夏生にちなみ、たこめしを作ります! 半夏生とは田植えの目安とされる時期のことで、よく根付くようお願いを込めてタコを食べる風習があります。</p> <p>5日: かてめし、みそポテト 埼玉県秩父地方の郷土料理です!</p> <p>7日: 七夕 七夕の日はそうめんを食べる風習があります。給食ではそうめんの代わりにうどんを使用します。</p> <p>15日: タコライス 沖縄県の料理に挑戦です! 目玉焼きを乗せて、召し上がりね!</p> <p>21日: 夏野菜カレーライス 今旬の夏野菜を使用したカレーライスです。 使用する夏野菜のうち、トマト、ナス、ピーマン、じゃが芋は清瀬市産を使用する予定です!</p> | | | | |
| <p>4日</p> <p>エビピラフ</p> <p>ぶどうかん</p> <p>クリームシチュー</p> <p>177kcal 814 kcal 脂質 24.8g たんぱく質 28.0g 食塩相当量 2.2g</p> <p>牛乳(飲用) 冷凍むきえび(短冊) 大豆(国産) 鶏もも肉(角) 牛乳(調理由) 粉チーズ 生クリーム 粉寒天 精白米 精麦 有塩バター じゃがいも サラダ油 薄力粉 上白糖 にんにく 玉葱 にんじん ホールコーン(冷凍) パセリ粉 パセリ ぶどうジュース(赤・白)</p> | <p>5日</p> <p>かてめし</p> <p>みそポテト</p> <p>ごまあえ</p> <p>みそ汁</p> <p>177kcal 806 kcal 脂質 23.0g たんぱく質 26.5g 食塩相当量 3.2g</p> <p>牛乳(飲用) 油揚げ たまご 赤みそ 絹豆腐 カットわかめ 白みそ 精白米 白いりごま じゃがいも 薄力粉 だし しょうが 白すりごま だいこん ねぎ 干し椎茸 干し椎茸 ねぎ かつお</p> | <p>6日</p> <p>中華丼</p> <p>杏仁かん</p> <p>卵スープ</p> <p>177kcal 841 kcal 脂質 24.9g たんぱく質 32.1g 食塩相当量 3.0g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り) いか 短冊 冷凍むきえび かつお しょうが 卵(水煮) カットわかめ たまご 粉寒天 牛乳(調理由) 生クリーム 精白米 精麦 サラダ油 上白糖 こま油 だし しょうが にんにく にんじん 玉葱 だし(水煮) ほうき 干し椎茸 チンゲンツァイ ねぎ だし(こゆ)で バイン缶 みかん缶</p> | <p>7日</p> <p>肉うどん</p> <p>黒糖アーモンド</p> <p>天ぷら2種 きす さつま芋</p> <p>177kcal 832 kcal 脂質 28.9g たんぱく質 38.3g 食塩相当量 2.8g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り) きす天種 20g たまご きな粉(大豆) うどん(冷凍) サラダ油 三温糖 薄力粉 揚げ油 さつまいも 上新粉 アーモンド(ホール) 黒砂糖 干し椎茸 にんじん 干し椎茸 ねぎ かつお</p> | <p>8日</p> <p>ごまご飯</p> <p>さわらのみそマヨ焼き</p> <p>わかめあえ</p> <p>すまし汁</p> <p>177kcal 800 kcal 脂質 28.3g たんぱく質 32.5g 食塩相当量 2.3g</p> <p>牛乳(飲用) さわら(切り身) 60g 白みそ カットわかめ 鶏肉もも(小間) 絹豆腐 精白米 白いりごま マヨネーズ 卵不使用 マヨネーズ サラダ油 だし しょうが にんにく 玉葱 万能ねぎ ほうき だし(こゆ) にんじん しめじ えのきたけ 生しいたけ かつお ねぎ</p> |
| <p>11日</p> <p>ごま麻婆丼</p> <p>さわかん</p> <p>かきたま汁</p> <p>177kcal 848 kcal 脂質 25.5g たんぱく質 33.5g 食塩相当量 2.6g</p> <p>牛乳(飲用) 冷凍むきえび(短冊) 大豆(国産) 鶏もも肉(角) 牛乳(調理由) 粉チーズ 生クリーム 粉寒天 精白米 精麦 有塩バター じゃがいも サラダ油 薄力粉 上白糖 にんにく 玉葱 にんじん ホールコーン(冷凍) パセリ粉 パセリ ぶどうジュース(赤・白)</p> | <p>12日</p> <p>ツナコーンチースト</p> <p>ピーンスラダ</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>177kcal 852 kcal 脂質 44.2g たんぱく質 29.9g 食塩相当量 2.5g</p> <p>牛乳(飲用) オイルツナ(缶) ピザチーズ 大豆(国産) 乾ひよこ(乾燥) 牛乳(調理由) 生クリーム 無塩食パン70g 卵不使用 マヨネーズ こま油 サラダ油 上白糖 薄力粉 有塩バター ホールコーン(冷凍) キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 クリームコーン缶詰 パセリ</p> | <p>13日</p> <p>ご飯</p> <p>さばの文化干し</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>みそ汁</p> <p>177kcal 848 kcal 脂質 30.8g たんぱく質 30.2g 食塩相当量 2.8g</p> <p>牛乳(飲用) さば文化干し 60g 油揚げ さつま揚げ カットわかめ 白みそ 赤みそ 精白米 精麦 サラダ油 上白糖 じゃがいも 切干しだいこん にんじん ねぎ</p> | <p>14日</p> <p>菜飯</p> <p>ししゃもの唐揚げネギだれ(2本)</p> <p>ツナあえ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>177kcal 832 kcal 脂質 30.1g たんぱく質 36.9g 食塩相当量 3.1g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り) ししゃも(生干し) オイルツナ(缶) うすら卵(水煮) 精白米 サラダ油 白いりごま 三温糖 こま油 だし しょうが にんにく 玉葱 だし(こゆ) にんじん 干し椎茸 だし(こゆ)で かつお</p> | <p>15日</p> <p>タコライス</p> <p>ご飯</p> <p>肉炒め</p> <p>目玉焼き</p> <p>海藻サラダ</p> <p>177kcal 854 kcal 脂質 27.7g たんぱく質 34.6g 食塩相当量 2.5g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り) 大豆(国産) 乾ひよこ 海苔ミックス 精白米 こま油 サラダ油 上白糖 玉葱 にんじん トマト ケチャップ キャベツ きゅうり</p> |
| <p>18日</p> <p>海の日</p> | <p>19日</p> <p>セサミトースト</p> <p>フルーツのヨーグルトがけ</p> <p>ポトフ</p> <p>177kcal 875 kcal 脂質 37.1g たんぱく質 26.9g 食塩相当量 1.7g</p> <p>牛乳(飲用) 鶏もも肉(角) フランクフルト ひよこめ(乾) フレーンヨーグルト 無塩食パン70g 有塩バター 上白糖 はちみつ 白すりごま 白いりごま じゃがいも サラダ油 玉葱 にんじん キャベツ セロリー みかん缶 バイン缶 黄桃缶</p> | <p>20日</p> <p>ジャージャー麺</p> <p>香ひなごの南蛮漬</p> <p>わかめの中華サラダ</p> <p>177kcal 787 kcal 脂質 29.8g たんぱく質 34.0g 食塩相当量 2.9g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り) 大豆(国産) 乾ひよこ かつお しょうが 中華めん サラダ油 こま油 上白糖 だし(こゆ) 揚げ油 白いりごま にんにく しょうが ねぎ だし(こゆ) 干し椎茸 にんじん キャベツ きゅうり</p> | <p>21日</p> <p>夏野菜カレーライス</p> <p>冷凍みかん</p> <p>ツナサラダ</p> <p>177kcal 839 kcal 脂質 22.9g たんぱく質 24.5g 食塩相当量 1.6g</p> <p>牛乳(飲用) 豚もも肉(こま切り) レンズ(乾燥) オイルツナ(缶) 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 セロリー 玉葱 にんじん なす ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ(国産) トマト きゅうり キャベツ 冷凍みかん</p> | <p>22日</p> <p>終業式</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。