

7月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます

■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるもとになる

▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	1日(金)	2日(土)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	
昼食	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	夏野菜カレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●ツナ ▲南瓜 ■じゃが芋 ▲ピーマン ▲トマト ▲茄子 ▲にんにく とんかつソース ケチャップ ルー 油	ご飯 ■米 生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン ●タケヤ味噌 ▲生姜 こいロしようゆ 砂糖 みりん 酒 油	サラダうどん ■うどん ▲レタス ▲トマト ▲きゅうり ●ささみ 味ぽん ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 ごま油	ご飯 ■米 さわらのフライ ●さわら (0歳カレイ) 小麦粉 パン粉 青のり 塩 脂 レモン和え ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うすロしようゆ 酢 砂糖	ご飯 ■米 肉じゃが ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ■糸こんにゃく ●牛肉 うすロしようゆ こいロしようゆ さば節 砂糖 みりん 酒 油	ご飯 ■米 八宝菜 ▲人参 ▲玉葱 ●豚肉 ▲白菜 ▲しめじ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ シャンタン うすロしようゆ ごま油 片栗粉	わかめご飯 ■米 ●卵 ●わかめ ▲人参 ●しらす ▲椎茸 中華味 鶏がらスープ うすロしようゆ 塩 酒 油 塩	パン ■ロールパン チンゲン菜の クリーム煮 ▲人参 ▲玉葱 ▲チンゲン菜 ●豚肉 ●牛乳 無塩バター 小麦粉 豚骨スープ 塩 油	焼うどん ■うどん ▲人参 ▲玉ねぎ ▲キャベツ ●豚肉 うすロしようゆ 塩 こしょう みりん さば節 ゼリー オレンジゼリー 味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲えのき ●味噌 さば節	ご飯 ■米 太刀魚の照り焼き (0-1歳カレイ) こいロしようゆ みりん 砂糖 油 酒 ひじきの酢の物 ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり 砂糖 ごま油 うすロしようゆ こいロしようゆ 酢 みりん 酒 さば節 味噌汁 ▲小松菜 ▲玉ねぎ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	
	五目煮 ▲人参 ■こんにゃく ●大豆 ▲蓮根 ▲牛蒡 ▲昆布 うすロしようゆ こいロしようゆ さば節 砂糖 みりん	プルコギ ▲玉ねぎ ▲人参 ▲もやし ▲ニラ ●牛肉 にんにく こいロしようゆ 酒 砂糖 ごま油 白ごま コチュジャン 白菜の塩ナムル ▲白菜 ▲人参 ▲きゅうり 鶏がらスープ 塩 ごま油 わかめスープ ●わかめ ▲コーン ▲ねぎ ごま 中華味 鶏がらスープ うすロしようゆ	焼肉 ▲キャベツ ▲ピーマン ●牛肉 ▲玉葱 ●タケヤ味噌 こいロしようゆ 酒 砂糖 みりん ごま油 酢 にんにく 油 高野豆腐の ごま和え ●高野豆腐 ●こんにゃく ▲人参 ▲小松菜 ごま 砂糖 うすロしようゆ さば節 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲えのき ●味噌 さば節	夏野菜カレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●ツナ ▲南瓜 ■じゃが芋 ▲ピーマン ▲トマト ▲茄子 ▲にんにく とんかつソース ケチャップ ルー 油 コールスロー ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 酢 塩	生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン ●タケヤ味噌 ▲生姜 こいロしようゆ 砂糖 みりん 酒 油 ごま和え ▲人参 ▲アスパラ ▲キャベツ ごま さば節 うすロしようゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲小松菜 ▲しめじ ▲白菜 ●味噌 さば節	サラダうどん ■うどん ▲レタス ▲トマト ▲きゅうり ●ささみ 味ぽん ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 ごま油 星のコロッケ コロッケ 原材料:(ばれいしょ たまねぎ 鶏肉 豚肉 豚脂 砂糖 乾燥マッシュポテト 食塩 香辛料 パン粉 小麦粉 コーンフラワー デキストリン 植物油脂 還元水あめ でん粉/炭酸Ca ピロリン酸鉄)	サラダうどん ■うどん ▲レタス ▲トマト ▲きゅうり ●ささみ 味ぽん ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 ごま油 星のコロッケ コロッケ 原材料:(ばれいしょ たまねぎ 鶏肉 豚肉 豚脂 砂糖 乾燥マッシュポテト 食塩 香辛料 パン粉 小麦粉 コーンフラワー デキストリン 植物油脂 還元水あめ でん粉/炭酸Ca ピロリン酸鉄)	さわらのフライ ●さわら (0歳カレイ) 小麦粉 パン粉 青のり 塩 脂 レモン和え ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うすロしようゆ 酢 砂糖 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	肉じゃが ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ■糸こんにゃく ●牛肉 うすロしようゆ こいロしようゆ さば節 砂糖 みりん 酒 油 酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま油 うすロしようゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲なめこ ●薄揚げ ●味噌 さば節	八宝菜 ▲人参 ▲玉葱 ●豚肉 ▲白菜 ▲しめじ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ シャンタン うすロしようゆ ごま油 片栗粉 中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うすロしようゆ さば節 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節	わかめご飯 ■米 ●卵 ●わかめ ▲人参 ●しらす ▲椎茸 中華味 鶏がらスープ うすロしようゆ 塩 酒 油 塩 焼き平天 ●平天 ごま和え ▲人参 ▲ほうれん草 ごま さば節 うすロしようゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節	パン ■ロールパン チンゲン菜の クリーム煮 ▲人参 ▲玉葱 ▲チンゲン菜 ●豚肉 ●牛乳 無塩バター 小麦粉 豚骨スープ 塩 油 もやしのソテー ▲もやし ▲ニラ 中華味 うすロしようゆ 油	焼うどん ■うどん ▲人参 ▲玉ねぎ ▲キャベツ ●豚肉 うすロしようゆ 塩 こしょう みりん さば節 ゼリー オレンジゼリー 味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲えのき ●味噌 さば節	太刀魚の照り焼き (0-1歳カレイ) こいロしようゆ みりん 砂糖 油 酒 ひじきの酢の物 ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり 砂糖 ごま油 うすロしようゆ こいロしようゆ 酢 みりん 酒 さば節 味噌汁 ▲小松菜 ▲玉ねぎ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節
おやつ	0歳	オレンジ かぼちゃポーロ	バナナ ハイハイ	フルーツポンチ (みかん缶 パイン缶 砂糖 もも缶 寒天 りんごジュース)	枝豆 紫芋せんべい 枝豆 カリポテ	スイーツ パンプキン (南瓜 砂糖 無塩バター 牛乳)	牛蒡サンド	チーズ 野菜入りせんべい チーズ 紫芋チップ	オレンジ あられ	すいか ベビーせんべい	黒糖 豆乳蒸しパン (小麦粉 黒砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー レーズン 油)	とうもろこし あられ	マッシュポテト (じゃが芋 塩 牛乳 砂糖 無塩バター)	バナナ かぼちゃポーロ
	1歳	オレンジ ぼたぼた焼き	バナナ ソフトせんべい塩味		カリポテ		牛蒡サンド	チーズ 紫芋チップ	オレンジ 野菜スティック	すいか ベジタブルせん		とうもろこし あられ		バナナ ほしのおせんべい
	2歳	オレンジ ぼたぼた焼き	バナナ ソフトせんべい塩味		カリポテ		牛蒡サンド	チーズ 紫芋チップ	オレンジ 野菜スティック	すいか ベジタブルせん		とうもろこし あられ		バナナ ほしのおせんべい
	3-5歳	オレンジ ぼたぼた焼き	バナナ ソフトせんべい塩味		カリポテ		牛蒡サンド	チーズ 牛蒡せん	オレンジ 野菜スティック	すいか 集中カウの花あげ		とうもろこし あられ		バナナ お星さません
	0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳
栄養素	エネルギー	532Kcal	535Kcal	583Kcal	565Kcal	573Kcal	535Kcal	609Kcal	563Kcal	535Kcal	608Kcal	577Kcal	559Kcal	540Kcal
	たんぱく質	26.4g	16.8g	24.3g	16.4g	24.2g	19.4g	30.3g	23.3g	13.2g	27.2g	17.0g	25.1g	22.9g
	脂質	12.6g	17.2g	17.5g	17.8g	16.1g	17.5g	22.1g	13.4g	16.6g	14.2g	20.9g	14.0g	14.8g
	炭水化物	60.7g	66.9g	80.0g	76.0g	81.4g	73.3g	55.6g	71.4g	68.7g	91.7g	73.1g	81.6g	68.3g
食塩相当量	2.0g	1.3g	1.9g	2.5g	1.7g	1.9g	2.7g	2.5g	0.7g	3.1g	1.5g	4.2g	1.9g	

《今月の旬の食材》とうもろこし トマト 茄子 きゅうり 枝豆 すいか