

# 7月のこんだてひょう



## 今月のもくひょう: 暑さに負けない食事のとり方を工夫しよう

日曜日	こんだてめい		ざいりょう					栄養価		備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			熱(あつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちようし)を整(ととの)える		脂質 (g)	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1 水	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃものいそべあげ キャベツとわかめのあまぎあえ かんこくふうにくじゃが	ごはん こむぎこ さとう じゃがいも こんにやく	こめあぶら ごま	ししゃも ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	キャベツ きゅうり ねぎ にんにく <b>たまねぎ</b> あかパプリカ	606 23.6 19.5		
2 木	コッペパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	にくだんご カラフルサラダ こめこのスープ	コッペパン こめこ	イリアドレッシング とうにゅうバター とうにゅうクリーム	にくだんご ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ <b>たまねぎ</b> しめじ ねぎ はくさい ブロッコリー にんじん あかパプリカ きパプリカ	552 21.9 21.9		
3 金	ごはん ぎゅうにゅう チョコクレープ	とりにくのかからあげ ゆかりあえ ばちじる	ごはん でんぷん <b>ひみょうどん</b> チョコクレープ	こめあぶら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん しそこ きゅうり ほししいたけ <b>たまねぎ</b> ねぎ にんじん	653 25.2 21.2		
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ アーモンドあえ <sup>種</sup> なめこじる	ごはん さんおんとう	アーモンド	ハンバーグ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	だいこん もやし なめこ ねぎ ほうれんそう にんじん	572 23.9 18.4		
7 火	コーンピラフ ぎゅうにゅう たなばたゼリー	ほしのコロッケ かいそうサラダ はるさめスープ	ごはん はるさめ コロッケ たなばたゼリー	とうにゅうバター こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	コーン きゅうり しょうが たけのこ <b>たまねぎ</b> えだまめ ほししいたけ にんじん もやし	621 18.5 18.3	七夕献立	
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき いとかんてんのごまぎあえ けんちんじる	ごはん さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	さばのぎんがみやき とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ しめじ だいこん ごぼう ねぎ にんじん	573 28.0 16.9		
9 木	メロンパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	オムレツ <sup>卵</sup> コールスローサラダ ミネストローネ	まるい ホトケ-キックス じゃがいも モンシロップ グラニュー糖 マカロ	コンクリ-マドレッシング こめあぶら バター	オムレツ にくだんご	ぎゅうにゅう	コーン にんにく <b>たまねぎ</b> セロリ キャベツ にんじん ブロッコリー トマト	772 26.3 31.7		
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのにらいため もやしのナムル ワンタンスープ	ごはん さとう でんぷん ワンタン	こめあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが <b>たまねぎ</b> たら もやし きゅうり たけのこ ほししいたけ にんじん チンゲンサイ	574 24.4 18.6		
13 月	ごはん ぎゅうにゅう うめぼし	とりにくとだいのあげがらめ さんしよくひたし <b>たまねぎとわかめのみそじる</b>	ごはん でんぷん さとう	こめあぶら ごま	だいにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	もやし <b>たまねぎ</b> しめじ ねぎ うめぼし <b>こまつな</b> にんじん	605 25.2 20.0	ひみの日献立	
14 火	チキンライス のむヨーグルト <sup>乳</sup>	メルルーサのパンこやき ドレッシングサラダ ABCスープ	ごはん パンこ <b>じゃがいも</b> マカロニ さとう	とうにゅうバター マヨネーズ ドレッシング こめあぶら	とりにく メルルーサ	のむヨーグルト	コーン グリンピース キャベツ <b>たまねぎ</b> マッシュルーム にんじん パセリ あかパプリカ ブロッコリー	579 23.2 14.1		
15 水	わかめごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに こまつなのコーンあえ ぶたじる	ごはん さとう <b>さつまいも</b> こんにやく		がんもどき ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ コーン しょうが だいこん ねぎ <b>こまつな</b> にんじん	602 24.4 20.4		
16 木	コッペパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	ウインナー ごまごまサラダ フルーツポンチ <sup>種</sup>	コッペパン さとう しらたまもち ゼリー	ごま	ウインナー	ぎゅうにゅう	もやし おとう りんご みかん パイナップル ナタデココ バナナ ブロッコリー にんじん	674 21.6 26.2		
17 金	ごはん ぎゅうにゅう シークワ-サーゼリー	タコライスのご ポイルキャベツ もずくスープ	ごはん さんおんとう シークワ-サーゼリー	こめあぶら	ぶたにく とうふ だいにくミート とうにゅうチーズ	ぎゅうにゅう もずく	にんにく <b>たまねぎ</b> キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ にんじん トマト あかパプリカ	599 22.0 17.8	日本味めぐり献立 (沖縄県)	
20 月	うみ ひ 海の日									
21 火	ごはん ぎゅうにゅう すいか	さけのしおこうじやき くきわかめのきんぴら あつあげのみそじる	ごはん こんにやく さとう	こめあぶら	さけ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ごぼう グリンピース <b>たまねぎ</b> えのきたけ ねぎ すいか にんじん	618 30.9 17.0		
22 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	にんじんシューマイ かわりづけ なつやさいカレー	むぎごはん <b>じゃがいも</b>	ごま こめあぶら	にんじんシューマイ ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり だいこんづけ しょうが にんにく なす <b>たまねぎ</b> きパプリカ トマト えだまめ にんじん スズキ-りんご	623 19.8 19.4		
23 木	こめこパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	クリスピーチキン ブロッコリーサラダ キャベツとベーコンのスープ	こめこパン さとう パンこ コーンフレーク	マヨネーズ ドレッシング こめあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	<b>たまねぎ</b> キャベツ もやし しめじ ブロッコリー あかパプリカ にんじん	579 27.1 23.4	<給食なし> 朝日丘・窪	
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	すぶた はるさめのあえもの わかめスープ	ごはん でんぷん さんおんとう はるさめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが <b>たまねぎ</b> ほししいたけ コーン たけのこ もやし だいこん にんじん ピーマン きゅうり ねぎ	590 22.3 20.2	<給食あり> 窪・灘浦	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵 <sup>たまご</sup> ・卵 <sup>たまご</sup> (魚卵を除く)	乳 <sup>にゅう</sup> ・乳 <sup>にゅう</sup> ・乳 <sup>にゅう</sup> 製品	甲 <sup>こう</sup> ・甲 <sup>こう</sup> 殻類(エビ・カニ)	種 <sup>たね</sup> ・ごま、栗を除く種 <sup>たね</sup> 実類
--	---	--	--