

# 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 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 たまねぎ あかパプリカ	606 23.6 19.5		
2 木	メロンパン <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	まるパン ホットケーキミックス メロンロップ グラニューとう こめこ	イリアドレッシング バター とうゆかき とうゆクリーム	にだんご ベーコン とうゆ	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ 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	753 24.6 32.3		
3 金	ごはん ぎゅうにゅう チョコクレープ	とりにくからあげ ゆかりあえ ばちじる	ごはん でんぶん ひみょうどん 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 きゅうり ほししいたけ たまねぎ 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 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	とうゆかき 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 たまねぎ 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 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	コッペパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	オムレツ コールスローサラダ ミネストローネ	コッペパン じゃがいも マカロニ	コンカミドレッシング こめあぶら	オムレツ にくだんご	ぎゅうにゅう	コーン にんにく たまねぎ セロリ キャベツ にんじん ブロッコリー トマト	567 23.3 21.0		
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのらいため もやしのナムル ワンタンスープ	ごはん さとう でんぶん 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 たまねぎ 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	とりにくだいのあげがらめ さんしよくひたし たまねぎとわかめのみそ	ごはん でんぶん 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 たまねぎ しめじ ねぎ うめぼし こまつな 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 じゃがいも マカロニ さとう	とうゆかき 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 たまねぎ 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 さつまいも 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 こまつな 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 ゼリー しらたまもち	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 シークワーサーゼリー	タコライスのぐ ポイルキャベツ もずくスープ	ごはん さんおんとう シークワーサーゼリー	こめあぶら	ぶたにく とうふ だいにくミート とうゆかきチーズ	ぎゅうにゅう もずく	にんにく たまねぎ 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 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	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 たまねぎ 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 じゃがいも	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 にんにく なす たまねぎ きパプリカ トマト えだまめ にんじん スズキニ りんご	623 19.8 19.4		
23 木	こめこパン 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	もやし たまねぎ しめじ キャベツ 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> 宮田	
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 でんぶん 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 たまねぎ ほししいたけ ねぎ たけのこ コーン もやし だいこん にんじん ピーマン きゅうり	590 22.3 20.2	<給食あり> 比美乃江	

※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	たまご (魚卵を除く)	乳	にゅう (乳製品)	甲	こう (甲殻類(エビ・カニ))	種	しゆ (ごま、栗を除く種実類)
---	-------------	---	-----------	---	-----------------	---	-----------------