



2019年7月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こ ン だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1 (月)	ごはん・はっこう乳	はっこう乳	ごはん		668 844	26.6 32.5
	さばのカレー風味焼き	さば	上新粉・サラダ油			
	五目きんぴら	さつまあげ	ごま油・三温糖・ごま	ごぼう・にんじん・しらたき・枝豆		
	にらたま汁	とうふ・鶏卵	でんぷん	にら・にんじん・玉ねぎ		
2 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		659 879	20.8 26.7
	わかめうどん汁	とり肉・油あげ・わかめ	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・長ねぎ		
	コーンサラダ		(ごまドレッシング)	にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし ヤングコーン		
	タマゴドーナツ	鶏卵	小麦粉・さとう・サラダ油			
3 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		630 799	25.9 32.1
	タコライス	ぶた肉・大豆	サラダ油・さとう	玉ねぎ・ピーマン・トマト・にんにく		
	キャベツのチーズあえ	チーズ	(和風ドレッシング)	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	もずくスープ	とうふ・もずく・なると		長ねぎ・えのき		
4 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		643 811	25.7 31.5
	あじの南蛮づけ	あじ	サラダ油・さとう	ピーマン・にんじん・玉ねぎ		
	ひじきのいため煮	ひじき・ちくわ・大豆	サラダ油・三温糖	にんじん・枝豆		
	ごまみそ汁	油あげ・みそ	じゃがいも・ごま	大根・玉ねぎ・ほうれん草		
5 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		630 861	22.5 30.3
	星形ハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・さとう・でんぷん	トマト(ケチャップ)・玉ねぎ		
	きらきらこんにやくサラダ		(青じそドレッシング)	こんにやく・きゅうり・キャベツ・にんじん・とうもろこし		
	おくらの流れ星スープ	とり肉・かまぼこ	サラダ油・米粉めん	玉ねぎ・おくら・水菜・にんじん・えのき		
	七夕ゼリー	豆乳・かんてん	さとう	夏みかん・メロン		
8 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		646 794	28.2 32.6
	いわしのみぞれ煮	いわし	さとう・でんぷん	大根		
	切り干し大根煮	さつまあげ	サラダ油・ごま・三温糖	切り干し大根・にんじん・枝豆		
	豚汁	ぶた肉・とうふ・みそ	サラダ油・じゃがいも	白菜・にんじん・ごぼう・こんにやく・長ねぎ		
9 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		593 775	27.3 33.7
	煮卵	鶏卵				
	はるさめサラダ	とり肉	はるさめ・ごま油・さとう	きゅうり・とうもろこし		
	ピリ辛みそラーメンスープ	ぶた肉・みそ・なると	サラダ油	しょうが・玉ねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ ほうれん草・にんにく		



* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の玉ねぎ・じゃがいもは高萩産です。 ※太字は高萩産です。

日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
10 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・押し麦		624 791	26.9 33.3
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・ごま三温糖	玉ねぎ・にんにく		
	キャベツのたくあんあえ	かつお節		キャベツ・きゅうり・にんじん・たくあん		
	^{とうがん} 冬瓜とえび団子のスープ	えび・たら・とうふ		冬瓜・にんじん・チンゲンサイ		
11 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		644 793	21.6 25.7
	とうふナゲット(小2個・中2個)	とうふ	サラダ油	玉ねぎ		
	^{いそか} 磯香あえ	のり		もやし・にんじん・ほうれん草		
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・三温糖 じゃがいも	にんじん・玉ねぎ・こんにやく・いんげん 干しいたけ		
12 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		592 768	28.5 34.1
	^{こうそう} ホキの香草焼き	ホキ	サラダ油			
	ほうれん草のソテー	ウインナー	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし		
	クラムチャウダー	とり肉・牛乳・あさり	サラダ油・小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース		
16 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		652 842	24.3 30.7
	とうふの中華煮	ぶた肉・とうふ	サラダ油・さとう・でんぷん ごま油	しょうが・長ねぎ・玉ねぎ・にんじん・チンゲンサイ 干しいたけ		
	えびしゅうまい(小2個・中3個)	えび・えそ	小麦粉・でんぷん	玉ねぎ		
	フルーツ杏仁	牛乳・かんてん	さとう	みかん・パインアップル・黄桃		
17 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		651 825	21.4 26.5
	夏野菜カレー	ぶた肉	サラダ油・小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・なす・かぼちゃ 枝豆・トマト・にんにく・しょうが		
	骨げんきあえ	ちくわ・チーズ	ごま	もやし・小松菜		
	冷凍みかん			みかん		
18 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		617 776	24.4 29.4
	厚焼き卵	鶏卵	さとう			
	マーボーなす	ぶた肉	ごま油・でんぷん・さとう	なす・玉ねぎ・にんじん・ピーマン		
	ワンタンスープ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・小麦粉	もやし・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・玉ねぎ しょうが		
19 (金)	コッペパン・牛乳(いちごジャム)	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう	いちご	602 797	19.6 25.0
	コロツケ		じゃがいも・パン粉 サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・とうもろこし		
	ツナサラダ	まぐろ	(イタリアンドレッシング)	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	夏野菜のミネストローネ	ウインナー・大豆	オリーブ油	玉ねぎ・にんじん・セロリー・ズッキーニ とうもろこし・トマト		
	★★平均★★				632 811	24.6 25.0

3日・・・日本の味 ～沖縄～ (タコライス^{タコライス}の具・もずくスープ)

沖縄県は日本の最南端にある、周りが海で囲まれた県です。豊かな海産物がとれ、温暖な気候のため南国の野菜や果物が有名です。「タコライス」は南米・メキシコの「タコス」をもとに生まれました。沖縄県のアメリカ軍兵士によってタコスが持ち込まれ、沖縄県民が改良して飲食店に出すようになり、沖縄全土に広まったと言われています。ひき肉、玉ねぎ、トマト、レタス、チーズなどのタコスの具をご飯の上ののせていただきます。

