



令和4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 ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー量 (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 (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・バター		588 23.4	768 28.6
	レモンハーブチキン (小・中2個)	とり肉	でん粉・サラダ油	レモン・パセリ		
	マカロニのソテー	まぐろ	マカロニ・サラダ油	<u>玉ねぎ</u> ・マッシュルーム・パセリ		
	トマトスープ	ウインナー	<u>じゃがいも</u> ・さとう サラダ油	にんじん・ <u>玉ねぎ</u> ・キャベツ・トマト にんにく		
4 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		612 22.6	768 27.3
	豚キムチ丼の具	ぶた肉・みそ こんぶ	さとう・ごま油・ごま	白菜・ <u>玉ねぎ</u> ・にら・大根・にんじん りんご・にんにく		
	厚焼き玉子	鶏卵	さとう・サラダ油 でん粉			
	中華スープ	とうふ・ナルト	サラダ油・春雨	にんじん・もやし・ほうれん草・長ねぎ		
5 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		605 25.7	802 33.8
	和風ちゃんぽん風スープ	とり肉・ナルト・豆乳	でん粉	にんじん・ <u>玉ねぎ</u> ・白菜・もやし チンゲン菜・きくらげ・しょうが		
	さつまいもの天ぷら		サラダ油・さつまいも 小麦粉・でん粉			
	わかめサラダ	わかめ	和風ドレッシング	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
6 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		602 24.7	758 30.0
	いわしの生姜煮	いわし	さとう・でん粉	しょうが		
	和風サラダ	ハム・こんぶ かつお節	さとう	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		
	具だくさんみそ汁	油あげ・みそ	<u>じゃがいも</u>	もやし・キャベツ・にんじん・長ねぎ ほうれん草		
7 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		643 23.4	830 29.6
	 星型おろしハンバーグ	とり肉・ぶた肉	でん粉・さとう	玉ねぎ・トマト にんにく・しょうが		
	夏野菜のきんぴら	ベーコン	白滝・さとう・サラダ油	枝豆・にんじん・ごぼう		
	七夕すまし汁	かまぼこ・とうふ		オクラ・ほうれん草・にんじん・水菜 しょうが		
8 (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		603 19.6	817 25.4
	マーマレードジャム		さとう	夏みかん・みかん・いよかん		
	野菜コロッケ		サラダ油・じゃがいも・さとう パン粉・小麦粉・でん粉	にんじん・グリーンピース・玉ねぎ		
	いんげんのソテー	ハム	サラダ油・バター	さやいんげん・キャベツ・にんじん とうもろこし・にんにく		
	コンソメスープ	ウインナー		<u>玉ねぎ</u> ・キャベツ・にんじん・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。

今月のじゃがいもと、玉ねぎの一部は高萩市産です。 ※太字(下線)は、高萩市産です。



