

7月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	エネルギー	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
1 (金)	スープカレー	589 kcal 20.0g	とりにく	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも りんごジャム	たまねぎ にんじん マッシュルーム	しお こしょう カレーこ トマトペースト ケチャップ あかワイン ウスターソース しょうゆ
	牛乳 きゅうりのしょうが炒め		牛乳			
4 (月)	ごはん	618 kcal 25.6g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	チキンカツごまみそソース		とりにく	こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま		しお こしょう みそ ケチャップ さけ
	ひじきのソテー		ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン いら	しお こしょう うすくちしょうゆ
すまし汁 (かぼちゃ)		わかめ		かぼちゃ たまねぎ えのきだけ	うすくちしょうゆ しお	
5 (火)	小コッペパン <small>りんごジャム付き</small>	687 kcal 24.2g		パン りんごジャム		
	牛乳		牛乳			
	夏パスタ		ベーコン ツナ	スパゲティ オリーブオイル あぶら	パセリ なす たまねぎ コーン スッキーニ トマト	しお こしょう ケチャップ
野菜炒め			あぶら	キャベツ にんじん もやし いら	しお こしょう しょうゆ	
6 (水)	肉みそ丼	634 kcal 24.4g	ぶたにく	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん きりほしだいこん しょうが にんにく キャベツ	みそ しょうゆ みりん さけ トウモロコシ しお
	牛乳		牛乳			
	トマトとレタスのスープ		ベーコン たまご		トマト レタス しょうが	しお こしょう うすくちしょうゆ
7 (木)	いりこ菜めしごはん	642 kcal 24.9g	いりこ	こめ	だいこな	
	牛乳		牛乳			
	焼き魚		さば つばす			
	カラフルきんぴら		ベーコン	あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン	しょうゆ みりん
	七タ汁 (米粉マカロニ) 七タお星さま三色ゼリー			こめこマカロニ はなふ ゼリー	ほししいたけ にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ しお
8 (金)	玄米入りごはん	622 kcal 23.8g		こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
	麻婆なす		ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ なす いら	しょうゆ さけ みそ トウモロコシ
きびなごのチーズ揚げ		きびなご たまご こなチーズ	こむぎこ コーンスター あぶら			
11 (月)	枝豆ごはん	627 kcal 24.8g		こめ	えだまめ	しお さけ
	牛乳		牛乳			
	かしわのこはくあげ		とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ
	万願寺とうがらしとじゃこのたいたん みそ汁 (きゃべつ、にんじん)		しらすぼし わかめ	さとう あぶら	とうがらし キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ さけ みそ
12 (火)	味付パン	609 kcal 22.2g		あじつけパン		
	牛乳		牛乳			
	ラタトゥイユグラタン		ウィンナー チーズ	オリーブオイル じゃがいも	なす スッキーニ たまねぎ トマト にんにく パセリ	しお こしょう
野菜いっぱいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう		
13 (水)	さけわかごはん	590 kcal 19.0g		こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	切干大根とじゃが芋の煮物		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	きりほしだいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ
キャベツのソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん	しお こしょう		
14 (木)	ごはん	596 kcal 25.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	鱧の天ぷら		はも	こむぎこ あぶら		しお
	大豆のいそ煮		だいず ひじき	さとう		しょうゆ
冬瓜のそぼろ汁		とりにく	かたくりこ	とうがん しょうが にんじん ねぎ	しょうゆ しお うすくちしょうゆ	

15 (金)	ポークカレー	696 kcal 21.6g	ふたにく スキムミルク こなチーズ	こめ げんまい あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト ジャム ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン
	牛乳		牛乳			
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト		なつみかん缶 パイン缶	

【産地情報】

米京都 麦福井 牛乳京都 卵京都 豆類(大豆)北海道 (花麩)アメリカ

肉(牛肉)北海道(豚肉)愛知(鶏肉)京都(ウィンナー)千葉

魚(さば)京都(つばす)京都(きびなご)長崎(かえりじゃこ)九州(煮干し)瀬戸内海

野菜(じゃがいも)長崎(にんじん)和歌山(たまねぎ)滋賀(かぼちゃ)長崎(しょうが)高知(なす)京都(セロリ)長野

(にんにく)青森(パセリ)香川(にら)高知(ズッキーニ)京都(冬瓜)岡山(レタス)長野(トマト)京都

(むき枝豆)北海道(キャベツ)滋賀(コーン)北海道(ごぼう)栃木(ピーマン)高知(きゅうり)滋賀

(切干大根)宮崎(ねぎ)京都(万願寺とうがらし)京都(マッシュルーム)岡山

