

# 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 (木)	枝豆ごはん	564 kcal 24.1g		こめ	えだまめ	しお さけ
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	きびなごのチーズ揚げ		きびなご たまご チーズ	こむぎこ コーンスターチ あぶら		
	万願寺とうがらしとじゃこのたいたん		しらすぼし	さとう あぶら	とうがらし	しょうゆ さけ
	みそ汁(きゃべつ)		とうふ わかめ		キャベツ ねぎ	みそ
2 (金)	玄米入りごはん	580 kcal 21.3g		こめ げんまい		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	ブルコギ		ぎゅうにく	マロニー あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	しお こしょう しょうゆ さけ
糸寒天のスープ	ベーコン	ごまあぶら	いとかんてん チンゲンサイ キャベツ にんじん ほししいたけ しょうが	しお こしょう うすくちしょうゆ		
5 (月)	ふりかけごはん	590 kcal 19.0g		こめ むぎ		ふりかけ
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	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	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん	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
6 (火)	小型コッペパン	665 kcal 24.2g		パン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	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 にら	しお こしょう しょうゆ
7 (水)	玄米入りごはん	592 kcal 25.1g		こめ げんまい		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	焼き魚(鯖)		さば			
	ごもくきんぴら		ちくわ あぶらあげ	あぶら ごま さとう	ごぼう にんじん こんにゃく しょうが	しょうゆ みりん
	七夕汁			こめこ	ほししいたけ にんじん ねぎ コーン	うすくちしょうゆ しお
8 (木)	スープカレー	589 kcal 20.1g	とりにく	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご	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		ぎゅうにゅう			
	きゅうりのしょうが炒め			ごまあぶら さとう	きゅうり しょうが	す しょうゆ
9 (金)	ごはん	713 kcal 24.8g		こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	とんかつ		ぶたにく	こむぎこ パンこ あぶら さとう		しお こしょう ケチャップ ウスターソース
	ひじきのソテー		ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン にら	しお こしょう うすくちしょうゆ
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		
12 (月)	ごはん	633 kcal 26.8g		こめ		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト			しお こしょう カレーこ ケチャップ ウスターソース
	キャベツのツナ炒め		ツナ	ごまあぶら さとう ごま	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう
	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
13 (火)	味付パン	609 kcal 22.2g		味付けパン		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	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

14 (水)	ポークカレー	711 kcal 22.8g	ぶたにく スキムミルク 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 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 チャツネ 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		ぎゅうにゅう			
	もやしの甘酢煮		ツナ	さとう	コーン もやし	しょうゆ す
	シークワサーゼリー				シークワサーゼリー	
15 (木)	ごはん <small>のりorふりかけのセレクト</small>	669 kcal 29.5g	ぎゅうにゅう	こめ	(味付けのり)	(ふりかけ)
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	魚の南蛮漬(鯿)		あじ	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう		しょうゆ みりん す
	大豆のいそ煮		だいず ひじき	さとう むぎ		しょうゆ
みそ汁(かぼちゃ)	あぶらあげ		かぼちゃ たまねぎ	みそ		

### 【産地情報】

**米** 京都 **麦** 福井 **牛乳** 京都 **卵** 京都 **豆類(大豆)** 北海道  
**肉** (牛肉) 北海道 (豚肉) 愛知 (鶏肉) 京都  
**魚** (さば) 京都 (あじ) 長崎 (きびなご) 長崎 (かえりじゃこ) 九州  
**野菜** (人参) 長崎 (キャベツ) 長野 (パセリ) 長野 (しょうが) 高知 (ねぎ) 京都 (ズッキーニ) 滋賀  
(にんにく) 青森 (セロリ) 長野 (冬瓜) 岡山 (たまねぎ) 兵庫 (ごぼう) 宮崎  
(にら) 高知 (コーン) 北海道 (かぼちゃ) 長崎 (じゃがいも) 長崎 (なす) 京都  
(トマト) 京都 (レタス) 長野 (枝豆) 北海道 (切干大根) 宮崎 (万願寺) 京都  
**きのこ**(マッシュルーム) 岡山