

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	
3 (月)	スープカレー	589 kcal 20.0g	とりにく	こめ げんまい こめこ 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		牛乳			
	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
4 (火)	小 Coppéパン	665 kcal 24.2g		パン		
	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・ にら	しお こしょう・ しょうゆ	
5 (水)	とりそぼろ丼	684 kcal 29.2g	とりにく のり	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ・しょうが	しょうゆ みりん
	牛乳		牛乳			
	大豆のいそ煮		だいず ひじき・	さとう		しょうゆ
	みそ汁(じゃがいも) 冷凍みかん		あぶらあげ		じゃがいも たまねぎ みかん	みそ
6 (木)	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 にら	しょうゆ さけ みそ トマト
	きびなごのチーズ揚げ	きびなご こなチーズ	こめこ コーナチ あぶら			
7 (金)	うめちりごはん	530 kcal 22.1g		こめ	うめちり	
	牛乳		牛乳			
	魚の南蛮漬け		あじ	こめこ かたくりこ あぶら・ さとう		しょうゆ みりん・ す
	もやしのカレーソテー			あぶら	もやし パセリ	カレーこ しお・ こしょう
	七夕汁(米粉マカロニ)		こめこマカロニ	ほししいたけ にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ しお	
10 (月)	いりこ菜めしごはん	535 kcal 17.5g		こめ	切り炒め	
	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 こんにゃく・にんじん	しょうゆ
	きゅうりの中華炒め		ごまあぶら さとう	きゅうり	しお しょうゆ す	
11 (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 とろけるチーズ	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	
12 (水)	ごはん	607 kcal 28.4g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	鶏肉のマスタード焼き		とりにく	さとう	にんにく	しお こしょう・ しょうゆ
	ひじきのいため煮		ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	しょうゆ
	みそ汁(玉葱)	とうふ わかめ		ねぎ たまねぎ	みそ	
13 (木)	枝豆ごはん	550 kcal 25.5g		こめ	えだまめ	しお さけ
	牛乳		牛乳			
	鱧の天ぷら		はも	こむぎこ あぶら		しお
	万願寺とうがらしとじゃこのだいたん		しらすぼし	さとう あぶら	とうがらし	しょうゆ さけ
	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	
14 (金)	チキンカレー	686 kcal 21.3g	とりにく 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・	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		牛乳			
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん缶 パイン缶 りんご缶	

【産地情報】

米 京都 麦 福井 牛乳 京都 卵 京都 豆類(だいず) 北海道 米
肉(豚肉) 愛知 (鶏肉) 京都 (ウィンナー) 千葉
魚(きびなご) 長崎 (さば) 京都 (まあじ) 長崎 (しらす干し) 兵庫
野菜(じゃがいも) 長崎 (にんじん) 長崎 (たまねぎ) 兵庫 (しょうが) 京都 (セロリ) 長野 (パセリ) 長野
(にんにく) 青森 (きゅうり) 滋賀 (きゃべつ) 滋賀 (にら) 高知 (ズッキーニ) 京都
(ねぎ) 京都 (もやし) 岐阜(万願寺) 京都 (なす) 京都 (マッシュルーム水煮) 千葉
(切干大根) 宮崎(ごぼう) 大分(冷凍ホールコーン) 北海道(むき枝豆) 北海道(冬瓜) 岡山
きのこ(干しいたけ) 九州