

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 (月)	ごはん	632 kcal 20.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	クロケット		フランスふうコロッケ	あぶら		
	キャベツのつるつる炒め		ツナ	マロニー あぶら さとう	キャベツ にら	さけ しょうゆ ・ こしょう しお
	オニオンスープ		ベーコン	あぶら	たまねぎ にんじん セロリ ・ ほうれんそう	しお こしょう
2 (火)	おさつパン	609 kcal 22.2g		あじつけパン さつまいも		
	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
3 (水)	枝豆ごはん	537 kcal 25.6g		こめ	えだまめ	しお さけ
	牛乳		牛乳			
	鶏肉のしょうが焼き		とりにく	さとう かたくりこ	しょうが	しょうゆ さけ ・ みりん
	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 ねぎ にんじん	しょうゆ ・しお うすくちしょうゆ
4 (木)	タコライス	604 kcal 22.8g	ひよこまめ ぎゅうにく ・ ぶたにく	こめ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく ・ レモン キャベツ	カレー ・ クミン ・ しお ・ ウスターソース ・ ケチャップ ・ チリペッパー ・ こしょう
	牛乳		牛乳			
	チンゲン菜のスープ		ぶたにく		チンゲンサイ ゆでたけのこ ・ たまねぎ にんじん しょうが	うすくちしょうゆ こしょう しお
5 (金)	わかめごはん（麦入り）	675 kcal 27.6g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	魚の甘酢ソースかけ		さば	こめこ かたくりこ あぶら ・ ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ	さけ しょうゆ す
	大豆のいそ煮		だいず ひじき ・	さとう		しょうゆ
	七タ汁（星型マカロニ）			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
8 (月)	ごはん	634 kcal 21.3g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ・ こんにゃく グリンピース	しょうゆ
	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
9 (火)	コッペパン	720 kcal 27.8g		パン		
	牛乳		牛乳			
	かしわのこはくあげ		とりにく	でんぶん あぶら	しょうが	しょうゆ
	ABCスープ		ベーコン	アルファベットマロニ あぶら	キャベツ たまねぎ ・ コーン パセリ にんじん	しお こしょう
	パインゼリー			さとう	パイン缶 アガー	
10 (水)	とりそぼろ丼	613 kcal 24.0g	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			
	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 ・ 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
11 (木)	ビーフカレー	698 kcal 21.8g	ぎゅうにく 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 ・ かれーこ ・ 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（みかんもも）		ヨーグルト		なつみかん缶 もも缶	
12 (金)	玄米入りごはん	621 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 にら にんじん ゆでたけのこ ・ ほししいたけ なす たまねぎ	しょうゆ みそ さけ トウバンジャン
	鰻の天ぷら		はも	こむぎこ あぶら		しお
16 (火)	小コッペパン	681 kcal 24.9g		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 ・ ズッキーニ トマト	しお こしょう ・ ケチャップ
	焼きとうもろこし				とうもろこし	しょうゆ

【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
肉(牛肉)北海道 (豚肉)青森・鹿児島 (鶏肉)兵庫・宮崎 (ウィンナー)千葉 (ベーコン)愛媛・九州
魚(しらすぼし)兵庫 (さば)京都
野菜(じゃがいも)長崎 (にんじん)和歌山 (たまねぎ)京都 (しょうが)高知 (セロリ)長野 (パセリ)長野(にんにく)青森 (もやし)岐阜
(にら)高知 (きゃべつ)滋賀 (ねぎ)京都 (ズッキーニ)滋賀 (たけのこ水煮)京都 (なす)京都 (かぼちゃ)長崎 (冬瓜)岡山
(枝豆)北海道 (万願寺とうがらし)京都 (切干大根)宮崎 (コーン)滋賀 (ごぼう)宮崎 (きゅうり)滋賀