

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 たんぱく質	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
1 (火)	コッペパン	568 kcal 22.3g		パン		
	牛乳		牛乳			
	ラタトゥイユグラタン		ウィンナー　こなチーズ	オリーブオイル　じゃがいも	なす　ズッキーニ　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
2 (水)	ごはん	698 kcal 29.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	チキンカツ		とりにく　たまご	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
	もやしとツナのソテー		ツナ	さとう　あぶら	にんじん　もやし	しょうゆ　す
	みそ汁（じゃがいも）		あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ	みそ
3 (木)	スープカレー	599 kcal 20.4g	とりにく	こめ　むぎ　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 ウスターソース しょうゆ　ワイン
	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	す　しょうゆ
4 (金)	ごはん	647 kcal 26.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	鯖の竜田揚げ		さば	かたくりこ　あぶら	しょうが	さけ　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
	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
7 (月)	二色丼	585 kcal 22.1g	とりにく　たまご	こめ　あぶら　さとう	たまねぎ　にんじん　しょうが	しょうゆ　みりん しお
	牛乳		牛乳			
	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
	七タ汁			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 (火)	小コッペパン	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　ズッキーニ トマト缶	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
9 (水)	玄米入りごはん	590 kcal 21.4g		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　トウモロコシ
	じゃこのカレー風味揚げ		たつくり　あおのり	こむぎこ　あぶら		カレーこ
10 (木)	わかめごはん	580 kcal 18.7g	たきこみわかめ	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	きりぼしだいこん　こんにゃく にんじん	しょうゆ
	三色野菜炒め			ごまあぶら　ごま	もやし　にんじん　にら	しょうゆ　しお
11 (金)	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		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、にんじん）		わかめ		キャベツ　たまねぎ　にんじん	みそ
14 (月)	ごはん	645 kcal 24.7g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	チーズタッカルビ		とりにく　チーズ	ごまあぶら　さとう トック（もち）	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　キャベツ　かぼちゃ	さけ　しょうゆ みりん　しお
	韓国風わかめスープ		ぎゅうにく　わかめ	ごまあぶら	にんにく　もやし　コーン ねぎ	しお　うすくちしょうゆ
15 (火)	バターパン	695 kcal 25.3g		バターパン		
	牛乳		牛乳			
	ポークビーンズ		だいず　ぶたにく	じゃがいも　あぶら　さとう	たまねぎ　にんじん	ケチャップ ウスターソース あかワイン　しお こしょう
	焼きとうもろこし				とうもろこし	しょうゆ
16 (水)	チキンカレー	693 kcal 21.3g	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ　むぎ　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　セロリ にんじん　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		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	

【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(ひよこ豆)アメリカ
肉(牛肉)北海道・青森（豚肉）愛知・鹿児島・宮崎（鶏肉）兵庫・宮崎（ベーコン）愛媛・九州（ウィナー）千葉・群馬
魚(さば)京都(しらす干し)兵庫（かえりじゃこ）九州（ツナ）ベトナム
野菜(じゃがいも)長崎(にんじん)和歌山(たまねぎ)兵庫（しょうが）前半天橋立後半高知(セロリ)長野(パセリ)長野
(にんにく)青森（にら）高知(きゃべつ)京都（ピーマン）宮崎（万願寺とうがらし)京都(きゅうり)京都
(ねぎ)京都（たけのこ水煮)京都（もやし)岐阜（たけのこ）京都（かぼちゃ)長崎（冬瓜)岡山（なす)京都（ズッキーニ)京都
(冷凍ホールコーン)北海道（切干大根)宮崎（とうもろこし)滋賀（冷凍えだまめ)北海道
きのこ（マッシュルーム)岡山（干しいたけ)九州　海藻(カットわかめ)三陸（冷凍茎わかめ)三陸