

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 (水)	スープカレー	591 kcal 20.9g	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 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			
	キャベツのソテー		ベーコン ひじき	あぶら	キャベツ にんじん	しお こしょう
2 (木)	ごはん	601 kcal 25.4g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	鶏肉のトマトみそソース		とりにく	オリーブオイル さとう	たまねぎ トマト缶 にんにく	さけ しお みそ
	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
3 (金)	中華スープ	657 kcal 28.4g	たまご わかめ		ほししいたけ キャベツ にんじん ねぎ しょうが	うすくちしょうゆ しお
	枝豆ごはん			こめ	えだまめ	しお さけ
	牛乳		牛乳			
	鯖の竜田揚げ		つばす	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
6 (月)	冬瓜のそぼろ汁	574 kcal 19.3g	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
	さけわかごはん			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
7 (火)	もやしのナムル風	605 kcal 22.9g		ごまあぶら	もやし ねぎ	しょうゆ
	コッペパン			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 ブッキーニ たまねぎ トマト缶 にんにく パセリ	しお こしょう
8 (水)	きらきらｽｰﾌﾟ	593 kcal 20.9g	ベーコン	こめこマカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ コーン にんじん	しお こしょう
	ごはん			こめ		
	牛乳		牛乳			
	きびなごのチーズ揚げ		きびなご たまご	こむぎこ ｺｰｽﾀｰﾁ あぶら		カレーこ
9 (木)	ひじきのソテー	567 kcal 25.0g	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
	とりそぼろ丼		とりにく	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ	しょうゆ みりん
	牛乳		牛乳			
10 (金)	豚もやし炒め	618 kcal 23.2g	ぶたにく	あぶら	もやし にら	しお こしょう しょうゆ
	すまし汁		とうふ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
	玄米入りごはん			こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
13 (月)	麻婆なす	682 kcal 25.4g	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 ﾄﾏﾄﾞｻﾂ
	青のりビーンズ		だいず あおのり	かたくりこ あぶら		しお
	ごはん			こめ		
	牛乳		牛乳			
14 (火)	かしわのこはくあげ	685 kcal 25.0g	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ
	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
	みそ汁 (じゃがいも)		あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ	みそ
	小コッペパン			パン		
15 (水)	牛乳	597 kcal 22.1g	牛乳			
	夏パスタ		ベーコン ツナ	ﾊｰﾌﾊﾞｹﾞﾃﾞｨ ｵﾘｰﾌｵｲﾙ あぶら	パセリ なす たまねぎ コーン ブッキーニ トマト缶	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
	ごはん			こめ		
16 (木)	牛乳	648 kcal 20.4g	牛乳			
	ブルコギ		ぶたにく	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
	サムゲタンスープ		とりにく	かたくりこ	にんじん にんにく しょうが ねぎ	さけ しお こしょう
16 (木)	チキンカレー	648 kcal 20.4g	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 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			
	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
	冷凍みかん				みかん	

【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 (米粉マカロニ)群馬・石川
肉(豚肉)愛知・鹿児島・宮崎 (鶏肉)兵庫・宮崎 (ベーコン)愛媛・九州 (ウィンナー)千葉・群馬
魚(つばす)岩手(きびなご)長崎(煮干し)九州(ツナ)ベトナム

野菜(じゃがいも)長崎(にんじん)石川(たまねぎ)兵庫 (しょうが)高知(セロリ)長野(こまつな)京都 (なす)京都
(にんにく)青森(にら)高知(きゃべつ)滋賀(パセリ)長野(万願寺とうがらし京都(とうもろこし)滋賀(かぼちゃ)長崎
(ねぎ)京都(ブッキーニ)京都(ゆでたけのこ)京都(もやし)岐阜(きゅうり)京都(ピーマン)高知(切干大根)宮崎
(冷凍ホールコーン)北海道(冷凍えだまめ)北海道
きのこ(干しいたけ)九州(マッシュルーム)岡本 海藻(カットわかめ)三陸(ひじき)長崎