

7月の予定献立表

7月1日(金)		小573kcal 中683kcal	7月4日(月)		小700kcal 中872kcal	7月5日(火)		小604kcal 中747kcal	7月6日(水)		小584kcal 中721kcal
きな粉パン 牛乳 ポトフ もやしのカレーソテー			わかめご飯 牛乳 鶏肉のからあげ とうふのすまし汁			ウインナーピラフ 牛乳 白身魚の オニオンマヨネーズ焼き 洋風スープ			ごはん 牛乳 ぶりぶり中華炒め レタス入りスープ		
食材名	分量(g)		食材名	分量(g)		食材名	分量(g)		食材名	分量(g)	
小型パン	1こ		米	80g		米	70g		米	80g	
揚げ油	3g		たきこみわかめ	2g		ポークウインナー	20g		牛乳	1本	
きな粉	5g		牛乳	1本		にんじん	5g		鶏肉	40g	
上白糖	5g		鶏肉	70g		たまねぎ	5g		土しろうが	1g	
塩	0.1g		濃口しょうゆ	2g		ホールコーン	5g		おろしにんにく	0.2g	
牛乳	1本		酒	1g		塩	0.5g		酒	1g	
ポークフランク	25g		ジンジャーパウダー	0.05g		こしょう	0.02g		濃口しょうゆ	2g	
たまねぎ	40g		ガーリックパウダー	0.05g		濃口しょうゆ	1g		サラダ油	1g	
にんじん	15g		米粉	4g		チキンスープ	10g		にんじん	10g	
キャベツ	20g		片栗粉	6g		牛乳	1本		たけのこ(水煮)	10g	
じゃがいも	25g		揚げ油	9g		白身魚(ホキ)	60g		こんにゃく	20g	
塩	0.6g		にんじん	15g		塩	0.2g		三度豆	5g	
こしょう	0.02g		えのきたけ	8g		こしょう	0.02g		うずら卵	20g	
チキンスープ	4g		とうふ	30g		白ワイン	1g		さとう	1g	
ローリエ	0.01g		小松菜	15g		たまねぎ	25g		トウバンジャン	0.1g	
水	50g		薄口しょうゆ	3g		パセリ(乾)	0.1g		濃口しょうゆ	1.5g	
にんじん	10g		塩	0.2g		米粉	2g		薄口しょうゆ	1g	
太もやし	50g		けずりぶし	3g		ノンエッグマヨネーズ	9g		酢	0.5g	
ピーマン(八幡産)	8g		水	100g		鶏肉	10g		片栗粉	1g	
薄口しょうゆ	0.5g					にんじん	8g		ごま油	0.5g	
カレー粉	0.2g					たまねぎ	20g		豚肉	5g	
塩	0.2g					三度豆	5g		土しろうが	1g	
こしょう	0.03g					キャベツ	20g		にんじん	15g	
サラダ油	0.5g					塩	0.4g		たまねぎ	20g	
						こしょう	0.02g		にら	5g	
						薄口しょうゆ	1g		レタス	10g	
						チキンスープ	8g		薄口しょうゆ	4g	
						ローリエ	0.01g		塩	0.3g	
						水	100g		こしょう	0.02g	
									サラダ油	0.5g	
									けずりぶし	3g	
									水	100g	
※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。 ※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。 ※ 献立や野菜は天候等により変更になる場合があります。											
7月7日(木)		小583kcal 中721kcal	7月8日(金)		小590kcal 中692kcal	7月11日(月)		小558kcal 中688kcal	7月12日(火)		小584kcal 中722kcal
炊き込みちらし寿司 牛乳 セタ汁 セタサイダー			コッペパン りんごジャム 牛乳 ジャーマンポテト いんげん豆のスープ			スタミナ丼 牛乳 中華ワンタンスープ			ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 五目スープ		
食材名	分量(g)		食材名	分量(g)		食材名	分量(g)		食材名	分量(g)	
米	70g		コッペパン	1こ		米	80g		米	80g	
たけのこ(水煮)	4g		りんごジャム	1こ		牛肉	30g		牛乳	1本	
にんじん	6g		牛乳	1本		おろしにんにく	0.5g		鶏肉	60g	
ちりめんじゃこ	3g		ベーコン	10g		サラダ油	0.5g		こんにゃく	20g	
高野豆腐	0.8g		たまねぎ	20g		塩	0.4g		にんじん	5g	
干しいたけ	0.8g		じゃがいも	60g		こしょう	0.02g		土しろうが	0.3g	
油揚げ	5g		パセリ(乾)	0.03g		さとう	0.5g		おろしにんにく	0.2g	
さとう	2g		マーガリン	1g		濃口しょうゆ	0.5g		酒	3g	
濃口しょうゆ	3g		塩	0.2g		にんじん	10g		酢	4.5g	
けずりぶし	0.5g		こしょう	0.01g		たまねぎ	20g		濃口しょうゆ	5g	
水	8g		豚肉	5g		キャベツ	40g		さとう	2.5g	
枝豆	5g		にんじん	10g		にら	10g		みりん	2g	
さとう	7g		たまねぎ	40g		オイスターソース	1g		水	3g	
薄口しょうゆ	3g		白いんげん豆(蒸)	20g		塩	0.1g		豚肉	10g	
塩	0.7g		トマト缶詰	20g		こしょう	0.02g		土しろうが	1g	
酒	1g		おろしにんにく	0.1g		濃口しょうゆ	2g		にんじん	10g	
米酢	8g		塩	0.6g		酒	1g		たまねぎ	20g	
牛乳	1本		こしょう	0.02g		牛乳	1本		にら	5g	
そうめん	8g		チキンスープ	6g		鶏肉	20g		太もやし	20g	
にんじん	10g		水	90g		にんじん	10g		薄口しょうゆ	4g	
えのきたけ	7g					たまねぎ	20g		塩	0.3g	
青ねぎ(八幡産)	5g					太もやし	20g		こしょう	0.02g	
かまぼこ	10g					土しろうが	1g		けずりぶし	3g	
薄口しょうゆ	3g					青ねぎ(八幡産)	5g		水	100g	
けずりぶし	3g					ワンタンの皮	5g				
塩	0.4g					塩	0.3g				
水	100g					こしょう	0.02g				
みかん(缶)	30g					薄口しょうゆ	4g				
パイン(缶)	15g					ごま油	0.5g				
黄桃(缶)	20g					けずりぶし	3g				
星型ナタデココ	15g					水	100g				
サイダー	25g										
セタ献立			わくわく給			＜食育ピクトグラム＞			3 バランスよく食べよう		
									4 太りすぎないやせすぎない		