



# 7月 給食献立表



平成30年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
2	月	鶏肉と野菜のうま煮 いわし揚げ メロン	粉乳 ★ソーセージ蒸しパン	鶏もも・厚揚げ・さつま揚げ 脱脂粉乳・ウィンナー・鶏卵 カル鉄牛乳	さといも・車糖・なたね油 ホットケーキミックス・ごま油	にんじん・とうがん・ごぼう たけのこ水煮缶詰・生しいたけ グリーンピース・メロン・葉ねぎ	436kcal 25.2g
3	火	春雨とミートボールのスープ 松風焼き バナナ	粉乳 ★ゴーヤ入りチヂミ	豚もも・油揚げ・鶏ひき肉・木綿豆腐 麦みそ・脱脂粉乳・豚ばら	緑豆はるさめ・じゃがいも・なたね油 かたくり粉・ごま・薄力粉・水・ごま油 車糖	ごまつな・にんじん・とうがん・えのきたけ ズッキーニ・たまねぎ・あおのり・バナナ すいか・にがり・にら	450kcal 23.4g
4	水	鱈の照り焼き 酢味噌和え ミニトマト 生パイ 南瓜と絹豆腐のみそ汁	粉乳 ★フルーツサンド	ぶり・かに風味かまぼこ・鶏卵 麦みそ・油揚げ・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳・ホイップクリーム	車糖・食パン	しょうが・キャベツ・赤たまねぎ・にんじん きゅうり・カットわかめ・ミニトマト 西洋かぼちゃ・こねぎ・パインアップル もも缶詰	459kcal 26.4g
5	木	鶏肉の甘酢がらめ 切干大根の炒め物 押麦のスープ ミニトマト りんごゼリー	粉乳 ★ごま塩ビスケット	鶏もも・油揚げ・脱脂粉乳 パルメザンチーズ・鶏卵・普通牛乳	かたくり粉・薄力粉・車糖・なたね油 ごま・押麦 すりおろしりんごゼリー アーモンド・無塩バター	切干しだいこん・にんじん・さやいんげん ミニトマト・なす・エリンギ・だいずもやし 葉ねぎ	457kcal 23.6g
6	金	カレー焼きうどん ゴーヤと胡瓜の塩昆布和え デラウエア	粉乳 ★ココアゼリー	豚ばら・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・ホイップクリーム ホイップクリーム	うどん・水・ごま・ごま油・車糖	たまねぎ・にんじん・ズッキーニ えのきたけ・赤ピーマン・ごまつな・にら きゅうり・にがり・オクラ・切干しだいこん 塩昆布・ぶどう・寒天	452kcal 17.3g
7	土	鶏の唐揚げ 温野菜サラダ ミニトマト 冬瓜スープ 七夕デザート	牛乳 塩せん	鶏もも・ささ身・厚揚げ・煮干し 普通牛乳	かたくり粉・なたね油・日向夏ゼリー 塩せんべい	しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり にんじん・赤ピーマン・スイートコーン缶詰 にがり・ごまつな・ミニトマト・とうがん・オクラ	454kcal 22.9g
9	月	肉団子入りみそ汁 星のハンバーグ メロン	粉乳 ★ツナトースト	豚ひき肉・厚揚げ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳・まぐろ缶詰	水・かたくり粉・じゃがいも・なたね油 車糖・食パン	とうがん・にんじん・たまねぎ・なす ごまつな・葉ねぎ・メロン・青ピーマン	442kcal 25.3g
10	火	醤油スバゲティ 豆腐としめじのスープ オレンジ ふりかけ	粉乳 ★パンプキンドーナツ	豚ばら・木綿豆腐・煮干し しらす干し・かつお節・脱脂粉乳 鶏卵・絹ごし豆腐・きな粉	マカロニ・スハケッティ・ごま・ホットケーキミックス なたね油・車糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・ごまつな・味付けのり ほんしめじ・こねぎ・チンゲンサイ パレンシアオレンジ・あおのり 西洋かぼちゃ	458kcal 23.4g
11	水	魚のおろし煮 マカロニと野菜のドレッシング和え ミニトマト ももゼリー ズッキーニのスープ	粉乳 ★さつまぼうろ	まだい・鶏卵・ボンレスハム 焼き竹輪・厚揚げ・煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま マカロニ・スハケッティ すりおろしゼリーピーチ 薄力粉・重曹・黒砂糖・ごま油	大根・きゅうり・にんじん・オクラ だいずもやし・赤ピーマン・ごまつな ミニトマト・ズッキーニ・とうがん・葉ねぎ	458kcal 26.7g
12	木	ポークカレー ハムとじゃがのクリームサラダ オレンジ	ヨーグルト バームクーヘン	豚かた・ボンレスハム・クリーム	じゃがいも・なたね油・オリーブ油 車糖・元氣ヨーグルト・バターケーキ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 青ピーマン・西洋かぼちゃ・なす・福神漬 ブロッコリー・スイートコーン缶詰・オレンジ	454kcal 14.1g
13	金	鶏肉と厚揚げの味噌煮 ツナ入り卵焼き すいか	麦茶 ★たまねぎおにぎり ★ゴーヤチップス&小魚	鶏もも・厚揚げ・麦みそ・まぐろ缶詰 鶏卵・煮干し	じゃがいも・車糖・なたね油・米 天かす	にんじん・とうがん・ごぼう・さやいんげん たまねぎ・すいか・葉ねぎ・にがり	446kcal 18.4g
14	土	夏野菜たっぷり汁 岩石揚げ バナナ	牛乳 ココアワッフル	豚もも・うずら卵水煮缶詰・油揚げ 鶏卵・普通牛乳	なたね油・薄力粉・ココアワッフル	にんじん・たまねぎ・赤ピーマン・葉ねぎ・かぼちゃ とうがん・なす・ほんしめじ・ほしひじき・えだまめ バナナ	441kcal 18.8g
17	火	肉じゃが 春巻き デラウエア	アイスクリーム 蒸しケーキ	豚もも・豚ばら・蒸しかまぼこ うずら卵水煮缶詰・ラクトアイス	じゃがいも・車糖・なたね油・春巻き 蒸しケーキ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ぶどう	454kcal 14.2g
18	水	魚のチーズ焼き さっぱり酢の物 トマト もずくと豆腐のスープ 生パイ	粉乳 ★ココアバタークッキー	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ ボンレスハム・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵	薄力粉・パン粉・オリーブ油 緑豆はるさめ・車糖・ごま 無塩バター	しょうが・あおのり・りょうとうもやし きゅうり・しそ・にんじん・ごまつな・トマト おきなわもずく・ごまつな・パインアップル	455kcal 24.6g
19	木	トマトハンバーグ 五色和え 煮南瓜 りんごゼリー ミネストローネスープ	粉乳 ★ヨーグルトポムポム	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 かつお削り節・煮干し・ベーコン 脱脂粉乳・ヨーグルト	パン粉・車糖・ごま油 マカロニ・スハケッティ すりおろしりんごゼリー なたね油・薄力粉・アーモンド	トマト・にんじん・たまねぎ・ごまつな 赤たまねぎ・りょうとうもやし・きゅうり スイートコーン・西洋かぼちゃ・赤ピーマン りんご	460kcal 21.8g
20	金	ぶっかけうどん 納豆 すいかのゼリー	粉乳 ★ベーコンと卵のチーズ トースト	鶏卵・ささ身・糸引き納豆・脱脂粉乳 ベーコン・エメンタルチーズ	うどん・車糖・ごま油・ぶどうゼリー 食パン・無塩バター	きゅうり・にんじん・たまねぎ・わかめ さくらんぼ缶詰	442kcal 24.9g
21	土	厚揚げの和風マーボー 焼ししゃも オレンジ	牛乳 どうぶつこのゆめ	厚揚げ・豚ひき肉・ししゃも 普通牛乳	車糖・かたくり粉・ビスケット	たまねぎ・りょうとうもやし・にら パレンシアオレンジ	468kcal 26.1g
23	月	中華風スープ 手作り焼売 メロン	粉乳 ★お好み揚げ	豚もも・ベーコン・油揚げ・しばえび ごうか・あさり缶詰・豚ひき肉・はんぺん はんぺん・木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏卵 しらす干し・蒸しかまぼこ	緑豆はるさめ・じゃがいも・なたね油 しゅうまいの皮・かたくり粉・ごま油 ながいも・薄力粉	ほんしめじ・ごまつな・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・こねぎ・キャベツ しょうが・メロン・たまねぎ	457kcal 26.3g
24	火	白身魚の洋風焼き カレーパスタ トマト すいか 南瓜とす揚げのみそ汁	粉乳 ★オレンジクラッシュゼリー	まだい・パルメザンチーズ・ベーコン 油揚げ・絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	マカロニ・スハケッティ・オリーブ油・車糖	しょうが・たまねぎ・スイートコーン・青ピーマン にんじん・赤ピーマン・にがり・ごまつな トマト・西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ すいか・みかん飲料・レモン・寒天・オレンジ	435kcal 25.3g
25	水	【お誕生会】 カツカレー 冷しゃぶサラダ ぶどう ヤクルト	麦茶 ケーキ	豚ヒレ・豚かた・豚かたロース 乳酸菌飲料	薄力粉・パン粉・なたね油 じゃがいも・ショートケーキ	にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ グリーンピース・福神漬・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・赤ピーマン・ミニトマト・ぶどう	442kcal 24.9g
26	木	天ぷらうどん 胡瓜の納豆和え オレンジ	アイスクリーム ★ビスケット	蒸しかまぼこ・さつま揚げ・かつお節 ブラックタイガー・糸引き納豆 しらす干し・鶏卵・ラクトアイス・脱脂粉乳	うどん・車糖・薄力粉・パン粉 なたね油・ごま・無塩バター	こねぎ・わかめ・たまねぎ・にんじん ごぼう・ま昆布・きゅうり・ごまつな パレンシアオレンジ	467kcal 19.7g
27	金	鶏肉のレモンソース きんぴらごぼう トマト りんごゼリー わかめのスープ	粉乳 ★きな粉トースト	鶏むね・豚もも・脱脂粉乳・きな粉	薄力粉・マーメイド・車糖 オリーブ油・ごま・無塩バター すりおろしりんごゼリー・食パン	しょうが・にんにく・たまねぎ・レモン ごぼう・にんじん・ほんしめじ・にら・トマト わかめ・こねぎ・なす	448kcal 22.9g
28	土	春雨と豚肉の炒め物 厚揚げとえのきのスープ バナナ	牛乳 おっとと	蒸しかまぼこ・鶏卵・豚ばら・豚もも 厚揚げ・煮干し・普通牛乳	緑豆はるさめ・なたね油・車糖・ごま 小麦粉あられ	にんじん・キャベツ・青ピーマン・ごまつな たまねぎ・生しいたけ・えのきたけ・こねぎ だいずもやし・バナナ	451kcal 19.1g
30	月	かみなり汁 ふくさ焼き すいか	粉乳 ★チーズスティック	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳 パルメザンチーズ・カル鉄牛乳	じゃがいも・なたね油・車糖・薄力粉 強力粉・無塩バター	ごぼう・にんじん・たまねぎ・こねぎ ほしひじき・青ピーマン・すいか	453kcal 27.5g
31	火	きびなごの大葉風味揚げ ツナとオクラ入りの酢の物 ミニトマト 洋梨ゼリー 野菜のカレースープ	粉乳 ★フルーチェのパパロア	きびなご・鶏卵・まぐろ缶詰 豚ひき肉・脱脂粉乳・普通牛乳 ホイップクリーム・ゼラチン	ごま油・かたくり粉・なたね油 緑豆はるさめ・車糖・ごま すりおろしゼリーピーチ フルーチェ・水・ビスケット 無塩バター	しょうが・しそ・りょうとうもやし・きゅうり にんじん・オクラ・ミニトマト・西洋かぼちゃ なす・えのきたけ・トマト・にら	445kcal 19.8g

25日(水)・・・お誕生会・・・お米0.5合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)

ちくわとひじきの炒り豆腐(和食の副菜の分量です) こども1人分

木綿豆腐	30g	薄口醤油	2.6g
ちくわ	5g A	砂糖	1.8g
ひじき(乾燥)	0.7g	味醂	0.8g
生椎茸	4g	片栗粉	0.4g
人参	8g	さやいんげん	5g
玉葱	8g		
油	1g		

- ①ひじきは、水で戻し、洗う。Aを混ぜ合わせておく。
  - ②ちくわは、半月切り、玉葱、人参、椎茸は、千切りにする。
  - ③豆腐は、ざっくり手でくずし、水切りしておく。
  - ④鍋に油を熱し、人参、玉葱、椎茸、ちくわ、ひじきを炒める。豆腐を加え、火が通ったら、Aを加え、さっと炒める。
  - ⑤ゆでて切ったさやいんげんを加える。
- ※調味料を入れると焦げやすいので、汁気がなくなるまで弱火で煮ます。  
調味料は、片栗粉が沈むので、入れる直前によく混ぜます。



## 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあり  
ます。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も  
豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡  
単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく  
毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止  
やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、  
アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランス  
よく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロー  
ル低下作用があり、体力増強に有効

