



7月の予定献立表

日	曜	こ ん だ て 名		お も な 食 品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)						エネルギー (kcal)
		主食	お か す (主菜・副菜)	あか ＜主に体をつくるものになる＞		みどり ＜主に体の調子を整えるものになる＞		き ＜主にエネルギーのもとになる＞		
				たんばく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻			
								カルシウム (mg)		
1	水	ごはん	夏野菜カレー のり味大豆いりこ すいか	豚肉 大豆	牛乳 かえりいじ 青のり(愛知)	かぼちゃ にんじん トマト	玉ねぎ なす すいか	米 上新粉 さとう	油	627 443
2	木	横割 丸パン	ハンバーガー マカロニスープ	ハンバーグ 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	横割丸パン さとう じゃがいも マカロニ		609 371
3	金	ごはん	ひろしまあげあげちくわ ゆで野菜 豆乳みそスープ	竹輪 鶏肉 中みぞ 豆乳	牛乳 青のり(愛知)	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ	米 小粟粉 上新粉 じゃがいも	油	637 277
6	月	麦ごはん	マーボー豆腐 ナムル	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ きゅうり 干ししいたけ	米 麦 さとう でんぷん	ごま油 白ごま 油	610 395
7	火	味付パン	あじのレモン風味 ゆでキャベツ 七タ汁	あじ(山陰) 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん オクラ	キャベツ 玉ねぎ 干ししいたけ レモン果汁	味付パン でんぷん さとう ぞうめん	油	648 350
8	水	ごはん	親子煮 玄米サラダ	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ コーン キャベツ	米 じゃがいも さとう もち玄米	油 アーモンド	668 336
9	木	小型 黒糖パン	なすとトマトのスパゲッティ 枝豆サラダ 冷凍ヨーグルト	豚肉	牛乳 ひじき 冷凍ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく しめじ なす 枝豆 きゅうり	小型黒糖パン スパゲッティ さとう	油 白ごま ごま油	670 441
10	金	ごはん	フルコギ もずくのスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 しょうゆ干し もずく(沖縄)	にんじん にら ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	米 さとう でんぷん	油 白ごま ごま油	601 314
13	月	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根の酢の物	豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ(徳島)	にんじん さやいんげん	玉ねぎ きゅうり 切干大根 もやし	米 麦 さとう じゃがいも こんにゃく	油 白ごま	608 348
14	火	食パン	ミートサンド 野菜スープ 角チーズ	豚肉 鶏肉	牛乳 角チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ コーン キャベツ	食パン パン粉 でんぷん さとう じゃがいも	油	618 390
15	水	ごはん	小いわしのから揚げ 枝豆の塩ゆで ワタンスープ	鶏肉	牛乳 小いわし	にんじん にら	枝豆 玉ねぎ もやし 干ししいたけ	米 ワタンの皮 でんぷん	油	622 285
16	木	小型 リッチパン	カレーうどん ごまドレッシングサラダ	鶏肉	牛乳 油揚げ	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	小型リッチパン うどん さとう 上新粉	ごま油 白ごま	588 374
17	金	ごはん	さばの塩焼き きゅうりのゆかりあえ 五目煮	さば(ノルウェー) 大豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布(北海道)	にんじん さやいんげん	きゅうり ごぼう	米 さとう こんにゃく	油	718 340
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
20	月	ごはん	ゴーヤチャンプル 夏野菜のみそ汁 冷凍パイ	豆腐 豚肉 かつお節(鹿児島) 油揚げ 卵 中みぞ	牛乳	にんじん かぼちゃ オクラ	ゴーヤ 玉ねぎ しょうが なす 冷凍パイ	米 さとう	油 ごま油	652 397
21	火	食パン マーマレード	ミネストローネ フルーツカクテル	豚肉 白いんげん	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ みかん パイン 白桃	食パン カクテルゼリー マーマレード じゃがいも マカロニ		632 301
22	水	ごはん	うま煮 みそ味大豆いりこ	鶏肉 厚揚げ 大豆 赤みそ	牛乳 かえりいじ	にんじん	玉ねぎ 枝豆	米 さとう じゃがいも こんにゃく	油	623 511
27	月	ごはん	豚肉とピーマンの炒め物 ビーフンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ	米 でんぷん ビーフン	油 ごま油	598 259
28	火	小型 味付パン	焼きスパゲッティ ぶどうゼリー	豚肉 粉がつお(鹿児島・静岡)	牛乳 青のり(愛知)	にんじん ねぎ	キャベツ もやし	小型味付パン スパゲッティ ぶどうゼリー	油	585 302
29	水	ごはん	とりにくのさっぱり煮 キャベツのスープ	鶏肉 うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	629 278
30	木	小型 セサミパン	かやくうどん 味付け小魚	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ(徳島) 味付け小魚	にんじん ねぎ	玉ねぎ	小型セサミパン うどん		593 383
31	金	ごはん	豚丼 みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ 中みぞ	牛乳 わかめ(徳島)	にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが 干ししいたけ しめじ	米 さとう こんにゃく じゃがいも	油	624 392

※ 小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ 小型セサミパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。

※ 小型黒糖パンには、黒砂糖を使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※海菜は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

★赤字は広島県内産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
	627kcal	25.7g	18.3mg	357mg	92mg	2.2mg	203μg	0.34mg	0.43mg	15mg	4.0g	2.1g

つくってみませんか? ~ 切り干し大根の酢の物 ~

【材料(4人分)】

- ・切り干し大根 16g
- ・干しわかめ 小さじ1
- ・にんじん 30g(1/5本)
- ・きゅうり 20g(1/4本)
- ・もやし 80g
- ・白ごま 小さじ1
- ・さとう 大さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・薄口しょうゆ 小さじ2

【作り方】

- ①干しわかめと切り干し大根を、水にもどす。
- ②にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ③①②ともやしをゆでて冷ましておく。
- ④白ごまは、炒しておく。
- ⑤調味料をよく混ぜ、水気を切った③と白ごまを和える。



切り干し大根は、歯ごたえを残してゆでることがポイントです!

