



7がつのこんだて



日 ／ 曜	献立名	材料名(屋食)				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 ・ 15 (水)	ナスのミートソース 煮干し 夏野菜ソテー ポテトスープ	ライスバスタ、じゃがいも、オリーブ油、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、豆乳、ウインナー(卵不使用)、いわし(煮干し)	たまねぎ、もやし、なす、トマトピューレ、にんじん、ズッキーニ、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく	水、ケチャップ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 432 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.3 g カルシウム 193 mg
2 ・ 16 (木)	ごはん 煮干し 蒸しとうもろこし 鶏のから揚げ 切り干しだいこんの煮物 味噌汁(しめじ・たまねぎ・もやし)	米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ	とうもろこし、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.7 g カルシウム 226 mg
3 ・ 17 (金)	ごはん 煮干し パナナ 鮭のしおこうじ焼き ひじきとじゃがいもの煮物 味噌汁(高野豆腐・玉ねぎ・油揚げ)	米、じゃがいも、塩麹、ごま油、砂糖、油	さけ、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、淡色みそ、高野豆腐、油揚げ	パナナ、にんじん、たまねぎ、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 7.6 g カルシウム 234 mg
6 (月)	ごはん 煮干し パナナ ブルコギ風炒め物 青のり粉ふき芋 みそ汁(にんじん・玉ねぎ)	米、じゃがいも、ごま油、砂糖	豚肉(もも)、いわし(煮干し)、淡色みそ	パナナ、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 419 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 7.5 g カルシウム 183 mg
7 (火)	ごはん 煮干し セタ汁 ハンバーグ 星型ポテト ブロッコリーとツナのサラダ	米、フライドポテト、干しとうめん、油、パン粉、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、ホールコーン、オクラ、にんじん、にんにく、しょうが	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 448 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 206 mg
8 ・ 22 (水)	ごはん 煮干し ひきわり納豆 ねぎ塩ちゃんぷる 焼きかぼちゃ みそ汁(白菜・玉ねぎ・なめこ)	米、油、ごま油、砂糖	豚肉(もも)、木綿豆腐、挽きわり納豆、いわし(煮干し)、淡色みそ	かぼちゃ、もやし、はくさい、たまねぎ、ねぎ、なめこ	かつお・昆布だし汁、だし汁、しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 421 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 11.3 g カルシウム 209 mg
9 ・ 23 (木)	夏野菜カレー パナナ 煮干し ピクルス きゃべつのスープ	米、油、砂糖	豚肉(もも)、いわし(煮干し)	パナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ズッキーニ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんにく、しょうが	水、アレルゲンフリーカレーフレーク、酢、鶏ガラスープの素、中濃ソース、ケチャップ、食塩	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 10.6 g カルシウム 206 mg
10 ・ 24 (金)	ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ チキンのパン粉焼き はるさめサラダ 味噌汁(なす・たまねぎ・油揚げ)	米、パン粉、マヨドレ、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、ハム(卵不使用)、淡色みそ、油揚げ	きゅうり、なす、たまねぎ、はるさめ、にんじん、ホールコーン、刻みのり	だし汁、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 417 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.0 g カルシウム 189 mg
13 ・ 27 (月)	ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ たらのコーンフライ(カレー味) マカロニサラダ すまし汁(おくら・えのき・豆腐)	米、マカロニ、コーンフレーク、米粉、油、マヨドレ	たら、木綿豆腐、豆乳、ハム(卵不使用)、いわし(煮干し)	にんじん、オクラ、えのきたけ、きゅうり、刻みのり	だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	エネルギー 412 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 8.8 g カルシウム 199 mg
14 ・ 28 (火)	ごはん 煮干し パナナ ミートボール ほうれん草のおかか和え 具だくさん味噌汁	米、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、生揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ、かつお節	パナナ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、水、ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 424 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 9.9 g カルシウム 230 mg
21 (火)	ごはん 煮干し パナナ あかうおの磯ムニエル さつまいもマヨサラダ スープ(人参・キャベツ)	米、さつまいも、マヨドレ、油、米粉	あかうお、いわし(煮干し)	パナナ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、あおのり	水、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 406 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 7.4 g カルシウム 193 mg
29 (水)	ごはん 煮干し ひきわり納豆 豚肉のスタミナ炒め もやしのナムル 味噌汁(しめじ・油揚げ・かぼちゃ)	米、油、ごま油、砂糖	豚肉(もも)、挽きわり納豆、ハム(卵不使用)、いわし(煮干し)、淡色みそ、油揚げ	たまねぎ、もやし、かぼちゃ、きゅうり、しめじ、にら、にんじん、にんにく	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 400 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 11.2 g カルシウム 193 mg
30 (木)	米粉食パン、ブルーベリージャム 煮干し マカロニスープ 鶏と大豆のトマト煮 ツナ入りポテトサラダ	じゃがいも、フレッド、ブルーベリージャム、マヨドレ、マカロニ、オリーブ油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、大豆水煮、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、ダイストマト缶詰、にんじん、キャベツ、エリンギ、にんにく	水、ケチャップ、鶏ガラスープの素、中濃ソース、食塩	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.3 g カルシウム 192 mg
31 (金)	ごはん 煮干し パナナ マーボー豆腐 甘酢和え 味噌汁(さつま芋・ナス・ねぎ)	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、いわし(煮干し)、淡色みそ	パナナ、ねぎ、だいこん、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しょうが	だし汁、水、酢、しょうゆ、酒、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 9.1 g カルシウム 230 mg