

日付		曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価	
1	15	火	ごはん	米	飲むヨーグルト	エネルギーKcal	520
			おろしポン酢ハンバーグ	豚ひき肉、鶏ひき肉、高野豆腐、たまねぎ、にんじん、油、食塩、だいこん、しょうゆ、砂糖、レモン果汁、万能ねぎ	ヨーグルト(無糖)、牛乳、砂糖	たんぱく質g	23.2
			ひじきのサラダ	ひじき、にんじん、きゅうり、ハム、マヨドレ、しょうゆ、ごま	茹でとうもろこし	脂質g	18.7
			たまねぎとほうれん草のみそ汁	たまねぎ、ほうれん草、かつお・昆布だし汁、淡色みそ	とうもろこし	塩分g	1.5
2	16	水	にんじんごはん	米、にんじん、食塩	牛乳	エネルギーKcal	551
			冷しゃぶ	豚肉(もも)、きゅうり、パプリカ、淡色みそ、酢、砂糖、すりごま、しょうが	牛乳	たんぱく質g	24.6
			さつまいもの天ぷら	さつまいも、小麦粉、油、食塩	餃子	脂質g	20.3
			わかめのすまし汁	カットわかめ、ねぎ、しいたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	豚ひき肉、キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、しょうゆ、ごま油、ぎょうざの皮、油	塩分g	1.3
3	17	木	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal	551
			タンダーチキン	鶏もも肉(皮付き)、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)	牛乳	たんぱく質g	25.4
			キャベツとツナのサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、酢、砂糖	おかかおにぎり	脂質g	16.1
			じゃがいもの冷製スープ	じゃがいも、たまねぎ、豆乳、洋風だしの素、食塩、オリーブ油、パセリ粉	米、かつお節、ごま、砂糖、しょうゆ	塩分g	1.7
4	18	金	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal	574
			かじきのパン粉焼き	かじき、パン粉、油、食塩	牛乳	たんぱく質g	28.3
			納豆のそぼろ和え	挽きわり納豆、鶏ひき肉、にんにく、にんじん、しょうが、万能ねぎ、しょうゆ、砂糖、ごま油	ナポリタン	脂質g	18.2
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐、えのきたけ、ほうれん草、かつお・昆布だし汁、淡色みそ	スパゲティ、ウインナーソーセージ、たまねぎ、ピーマン、油、ケチャップ	塩分g	1.1
7	七	月	七タドライカレー	米、コーン缶、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、油、カレーウ、じゃがいも、にんじん、ハム、オクラ、パセリ粉	牛乳	エネルギーKcal	519
			短冊サラダ	だいこん、にんじん、きゅうり、鶏ささ身、マヨドレ、しょうゆ	牛乳	たんぱく質g	19.8
			そうめんのすまし汁	干しそうめん、干しいたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	お星さまゼリー	脂質g	16.4
			果物	すいか	りんご天然果汁、砂糖、ゼラチン、ぶどう濃縮果汁、みかん濃縮果汁、かんてんクック	塩分g	1.8
8	22	火	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal	495
			鮭の照り焼き	さけ、砂糖、しょうゆ、油	牛乳	たんぱく質g	23.6
			夏野菜のケチャップ炒め	なす、ピーマン、たまねぎ、にんじん、鶏ひき肉、油、ケチャップ、砂糖、食塩	豆乳くずもち	脂質g	12.9
			きのこのスープ	しめじ、しいたけ、えのきたけ、万能ねぎ、洋風だしの素、食塩	豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	塩分g	0.7
9	23	水	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal	565
			ユーリンチー	鶏もも肉(皮付き)、しょうが、食塩、片栗粉、油、ねぎ、パプリカ、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油	牛乳	たんぱく質g	21.8
			きゅうりの塩昆布和え	きゅうり、もやし、塩こんぶ、ごま	ボン・デ・ケージョ	脂質g	20.7
			オクラのスープ	オクラ、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	白玉粉、ホットケーキ粉、食塩、牛乳、油、粉チーズ、チーズ	塩分g	1.6
10		木	冷やしきつねうどん	ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、きゅうり、コーン缶、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、食塩	牛乳	エネルギーKcal	520
			鶏とたけのこのみそ炒め	鶏もも肉(皮付き)、たけのこ(水煮缶)、にんじん、いんげん、油、かつお・昆布だし汁、淡色みそ、砂糖	牛乳	たんぱく質g	22.3
			春雨サラダ	はるさめ、にんじん、きゅうり、高野豆腐、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖	キャベツチャーハン	脂質g	21.2
			果物	すいか	米、ベーコン、キャベツ、食塩、ごま油	塩分g	1.9
誕生日会	24	木	ひまわりドライカレー	米、カレー粉、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、カレーウ、ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、マヨドレ、きゅうり	牛乳	エネルギーKcal	572
			ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、ごま、ごま油	牛乳	たんぱく質g	22.3
			野菜スープ	だいこん、ほうれん草、にんじん、洋風だしの素、食塩、水	どうぶつ蒸しパン	脂質g	18.9
			果物	バナナ	ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ビュアココア)、砂糖	塩分g	2.4
11	25	金	とうもろこしごはん	米、とうもろこし、豆乳バター、食塩、あおのり	牛乳	エネルギーKcal	529
			かれいの香味焼き	かれい、しょうが、ねぎ、淡色みそ、砂糖	牛乳	たんぱく質g	27.9
			オクラのごま和え	オクラ、ツナ水煮缶、しょうゆ、すりごま	ジャムサンドイッチ	脂質g	11.4
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、淡色みそ	食パン、マーマレード	塩分g	1.9
14	28	月	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal	522
			豆腐チャンプルー	木綿豆腐、豚肉(もも)、にんじん、にら、しょうゆ、食塩、ごま油、かつお節	牛乳	たんぱく質g	21.8
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ、しょうゆ、砂糖	きな粉蒸しパン	脂質g	15.2
			小松菜のみそ汁	こまつな、油揚げ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、淡色みそ	ホットケーキ粉、豆乳、きな粉、豆乳バター	塩分g	1.4

※行事、仕入れ等の都合により献立を変更する場合があります。
その他献立についてのお知らせは、資料室配信時に添付している別紙に記入がございます。

目標	平均値
520	538
21.4	24
14.4	17.1
1.4	1.5

～7月の行事と行事食～
七タにそうめんが食べられるようになったのは、中国で七タに食べられていた索餅(さくべい)という小麦粉と米粉を練り縄のように細長くねじった料理からきており、それが日本に伝わり同じく小麦粉で作られるそうめんが食べられるように。という説が一般的ですが、織姫が織物上手であったことから、昔の日本人は針仕事が上手になるようにと願い、糸に見立ててそうめんが食べられるようになったという説もあるようです。