

7月 献立表



日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物
1	水	みそチキンカツ丼 かきたま汁 牛乳	鶏肉 八丁みそ 赤みそ 豆腐 たまご		米 薄力粉 ハン粉 砂糖 でんぷん	サラダ油		にんじん キャベツ しめじ 長ねぎ
2	木	コーンピラフ ポトフ 黒蜜きなこ白玉 牛乳	鶏肉 無添加ウインナー きな粉		米 じゃがいも 白玉粉 砂糖	バター		にんじん ピーマン にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ
3	金	あんかけ焼きそば タピオカポンチ 牛乳	豚肉 エビ イカ		蒸し中華めん でんぷん タピオカ 砂糖	サラダ油 ゴマ油		にんじん こまつな しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 黄桃缶 パイナップル缶 みかん缶
6	月	チーズドック トマトシチュー 牛乳	無添加ウインナー 鶏肉 大豆	チーズ	コッペパン じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油 バター		にんじん トマト 玉ねぎ マッシュルーム
7	火	あなごちらし寿司 すまし汁 ホワイトゼリー 牛乳	油揚げ あなご たまご	のり	米 砂糖	サラダ油		にんじん さやいんげん にんじん こまつな かんぴょう れんこん 大根 長ねぎ ナタデココ
8	水	かきたまうどん 揚げたこじゃが 牛乳	鶏肉 たまご タコ じゃが かつお ぶし		うどん じゃがいも じゃがいも でんぷん	サラダ油		にんじん こまつな 玉ねぎ 白菜 長ねぎ キャベツ
9	木	ハヤシライス イタリアンサラダ 牛乳	豚肉		米 じゃがいも 薄力粉	サラダ油 バター		にんじん トマト にんじん 赤ピーマン しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュ ルーム グリンピース キャベツ きゅうり 黄色ピーマン レ モン
10	金	いわしの蒲焼き丼 けんちん汁 冷凍パイ 牛乳	いわし 鶏肉 豆腐		米 でんぷん 砂糖	サラダ油 白ゴマ		しょうが 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ パイナップル
13	月	プルコギ丼 パンバンジーサラダ 牛乳	豚肉 鶏ムネ肉		米 押麦 砂糖 でん ぷん 砂糖	サラダ油 ゴマ油 白 ゴマ ゴマ油 白ゴマ		にんじん ニラ 赤ピーマン にんにく しょうが りんご 玉ねぎ もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり 切干し大根
14	火	鶏ごぼうごはん つみれ汁 ほうじ茶プリン 牛乳	鶏ひき肉 油揚げ 豚肉 つみれ 豆腐		米 砂糖 寒天 調理用牛乳 生ク リーム 砂糖 牛乳	サラダ油		にんじん にんじん こまつな しょうが ごぼう えのきだけ 大根 長ねぎ
15	水	きなこ揚げパン 洋風卵スープ ヨーグルト 牛乳	きな粉 鶏肉 たまご		ミルクパン グラ ニュー糖 じゃがいも でんぷん	サラダ油		にんじん パセリ ヨーグルト キャベツ
16	木	豚の生姜焼き丼 ゴマあえ 冷凍みかん 牛乳	豚肉 油揚げ		米 でんぷん 砂糖	サラダ油 白ゴマ		にんじん にんじん こまつな しょうが 玉ねぎ 長ねぎ もやし 冷凍みかん
17	金	フィットチャーネ サーモンクリームソース カップケーキ 牛乳	鮭 たまご	調理用牛乳	生パスタ 薄力粉 薄力粉 砂糖 粉糖 チョコチップ	サラダ油 バター オ リーブ油 バター		にんじん こまつな にんにく 玉ねぎ しめじ
20	月	ごはん イカと大豆のかりんとうがらめ 冷凍みかん 牛乳	イカ 大豆		米 でんぷん 砂糖	サラダ油		しょうが みかん 牛乳
21	火	ハムチーズトースト いちごジャムサンド パンネアラビアータ 牛乳	ハム ベーコン	チーズ	食パン 黒砂糖食パン いちご ジャム パンネマカロニ	サラダ油		にんじん ピーマン トマト にんにく 玉ねぎ
22	水	キムチチャーハン 中華風コーンスープ ピーチゼリー 牛乳	豚肉 たまご	調理用牛乳	米 でんぷん 砂糖	サラダ油 ラード		にんじん ピーマン 長ねぎ 白菜キムチ (りんご系) クリームコーン ピーチジュース 黄桃缶
27	月	シャージャー麺 マンゴープリン 牛乳	豚ひき肉 八丁みそ 赤みそ		蒸し中華めん 砂糖 でんぷん 砂糖 牛乳	サラダ油		にんじん しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり もやし マンゴー
28	火	麦ごはん 酢豚 アップルゼリー 牛乳	豚肉		米 押麦 でんぷん 砂糖 砂糖 牛乳	サラダ油 ゴマ油		にんじん ピーマン しょうが にんにく 玉ねぎ 黄色ピー マン しめじ りんごジュース
29	水	ごはん ずき焼き風煮 冷凍パイ 牛乳	豚肉 豆腐		米 こんにゃく くるまふ 砂糖 牛乳	サラダ油		にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ
30	木	魚の南蛮漬け丼 みそけんちん汁 牛乳	白身魚 鶏肉 厚揚げ 赤みそ 白みそ		米 でんぷん 砂糖 里芋 牛乳	サラダ油		長ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ
31	金	ビスキュイパン ポークシチュー ショア	たまご 豚肉		ミルクパン グラ ニュー糖 薄力粉 じゃがいも 薄力粉	バター アーモンド サラダ油 バター		にんじん 玉ねぎ マッシュルーム