



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名								だし等	栄養価
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる				エネルギーの基になる			エネルギー
		1 群	2 群	3 群		4 群		5 群	6 群		たんばく質
1 (水)	牛乳 コッペパン カレービーンズ キャベツのソテー プレーンオムレツ	オムレツ 大豆 豚肉	牛乳	にんじん		キャベツ コーン	たまねぎ グリーンピース	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		875 34.8
2 (木)	牛乳 ごはん 魚そうめん汁 星のコロッケ なすのそぼろ炒め	魚そうめん 豚ひき肉 てんぷら	牛乳	にんじん 葉ねぎ	いんげん	なす えのきたけ	たまねぎ しょうが	こめ 星のコロッケ 砂糖 でん粉	油 ごま油	煮干 だし昆布	783 25.2
3 (金)	牛乳 たまごパン ラビオリのスープ ジャーマンポテト りんごのタルト	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ コーン		たまごパン じゃがいも りんごのタルト ラビオリ			876 32.6
6 (月)	牛乳 キムチチャーハン わかめスープ 豆腐しゅうまい もやしのナムル	豆腐焼売 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン		もやし えのきたけ 黄ピーマン	たまねぎ 白菜キムチ	こめ 砂糖	ごま油		751 27.2
7 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 リャンパンウースー	豆腐 うずら卵 ミートボール	牛乳	にんじん	キヌサヤ	たまねぎ もやし	きゅうり しいたけ	こめ 春雨 砂糖 でん粉	ごま油		750 25.2
8 (水)	牛乳 コッペパン パンプキンポタージュ 青じそスパゲティ グレープフルーツ	鶏肉 ウインナー	牛乳	かぼちゃ パセリ	にんじん しそ	グレープフルーツ クリームコーン	たまねぎ エリンギ	コッペパン 白いんげん豆・ひよこ豆 スパゲティ			863 33.9
9 (木)	牛乳 麦ごはん けんちん汁 あじの南蛮漬け ごまドレッシングあえ	あじ 豆腐 うす揚げ	牛乳	にんじん	葉ねぎ	キャベツ ごぼう	きゅうり コーン	こめ 里芋 砂糖 麦 でん粉	油 白ごま	煮干 だし昆布	827 31.7
10 (金)	牛乳 はちみつパン フレンチサラダ ポテトとキャベツのスープ 鮭のハーブ焼き	鮭 鶏肉	牛乳	アスパラ	にんじん	キャベツ たまねぎ	コーン	はちみつパン じゃがいも	オリーブ油 油		748 37.1
13 (月)	牛乳 麦入りわかめごはん にら卵汁 ししゃもフライ ゴーヤチャンプルー	水切り豆腐 卵 かつおぶし 赤かまぼこ 豚肉	牛乳 ししゃもフライ わかめ	にんじん	にら	たまねぎ しめじ	にがうり	こめ 麦 でん粉	油 ごま油	さば削り節 だし昆布	802 33.3
14 (火)	牛乳 ごはん 牛丼 茎わかめの炒め物	卵 牛肉 赤かまぼこ てんぷら	牛乳 茎わかめ	にんじん		たまねぎ もやし 深ねぎ	つきこんにやく しいたけ	こめ 砂糖 でん粉	ごま油	煮干	735 29.2
15 (水)	牛乳 米粉パン じゃがいものベーコン煮 ごまじゃこサラダ	ベーコン	牛乳 しらす干し	にんじん	ブロッコリー	たまねぎ コーン	きゅうり グリーンピース	米粉パン じゃがいも 砂糖	白ごま		733 28.7
16 (木)	牛乳 ごはん 夏野菜カレー カラフルサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳	かぼちゃ	赤ピーマン	冷凍みかん たまねぎ 枝豆	きゅうり なす 黄ピーマン	こめ じゃがいも 砂糖	油		861 22.2
17 (金)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ タラのイタリアンソース	タラ 鶏肉	牛乳	赤ピーマン	にんじん ピーマン	キャベツ コーン 黄ピーマン	たまねぎ レモン	コッペパン 砂糖	オリーブ油		713 36.7
21 (火)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 昆布サラダ	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳 昆布	にんじん	にら	たまねぎ コーン	きゅうり しょうが	こめ 砂糖 でん粉	油		758 25.2
22 (水)	牛乳 コッペパン コンソメスープ ペンネのミートソース 冷凍黄桃	合びき肉	牛乳	にんじん パセリ	トマト	たまねぎ コーン	冷凍黄桃 マッシュルーム	コッペパン じゃがいも 白いんげん豆・ひよこ豆 ペンネ 砂糖			833 31.9
27 (月)	牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 魚のすり身揚げ きゅうりの南蛮漬け	厚揚げ お魚コロッケ 豚肉	牛乳	にんじん		きゅうり たまねぎ ヤングコーン しょうが	たけのこ 枝豆 きくらげ	こめ でん粉 砂糖	油 白ごま ごま油		852 32.2
28 (火)	牛乳 ごはん チンゲン菜のスープ 焼肉	豚肉 鶏肉 米みそ	牛乳	チンゲンサイ	にんじん ピーマン	キャベツ もやし りんごビュレ	たまねぎ エリンギ しょうが	こめ 砂糖	油		753 29.5
29 (水)	牛乳 コッペパン タイピーエン ドレッシングサラダ いちごジャム	うずら卵 豚肉	牛乳	ブロッコリー	にんじん	きゅうり もやし	キャベツ きくらげ	コッペパン いちごジャム 春雨 砂糖	油 ごま油		774 28.9
31 (金)	牛乳 コッペパン わんたん汁 ひじきサラダ メンチカツ	メンチカツ	牛乳 ひじき	葉ねぎ	にんじん	たまねぎ もやし しいたけ	きゅうり コーン	コッペパン ワンタン 砂糖	油 ごま油		868 29.3
佐世保産の食材（予定）											基準値
米 煮干し なす パセリ にがうり											830
長崎県産の食材(予定)											34.2
ねぎ きゅうり キャベツ しょうが しいたけ しらす干し 冷凍みかん											平均
											797
											30.2

7月の献立について

7月7日は「七夕」です。七夕の行事食として2日に「魚そうめん汁、星のコロッケ、なすのそぼろ炒め」を入れています。
また、「ゴーヤチャンプルー」「青じそスパゲティ」「夏野菜カレー」など夏野菜を使った献立も入れました。
暑くて食欲が落ちる時期ですので、「キムチチャーハン」「わかめごはん」など食べやすい献立を入れました。

