



| 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 | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 1 (水) | 牛乳 コッペパン カレービーンズ コールスローサラダ 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 たまねぎ コーン グリーンピース | たまねぎ コーン | 油 コッペパン じゃがいも 砂糖 | | 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 | いなげん なす えのきたけ しょうが | たまねぎ しょうが | 油 ごま油 星のコロッケ 砂糖 でん粉 | 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 苺 リンゴ | | | 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 たまねぎ えのきたけ 白菜キムチ 黄ピーマン | 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 たまねぎ クリームコーン エリンギ | コッペパン じゃがいも 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 コーンソテー 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 | 油 オリーブ油 | | 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 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 わかめ | にんじん | たまねぎ もやし しいたけ 深ねぎ | 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 たまねぎ コーン レモン 黄ピーマン | コッペパン 砂糖 | 油 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 |
| 28 (火) | 牛乳 ごはん チンゲン菜のスープ 焼肉 | 豚肉 鶏肉 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 エリンギ りんごビュレ 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 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)

長崎県産の食材(予定)

米 煮干し なす パセリ にがうり

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

基準値
830
34.2
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。

