

★7・8月のきゅうしょくもくひょう: 衛生に気をつけよう!

日	献立名	赤(血や肉になる)	黄(熱や力になる)	緑(体の調子を整える)	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	
1日(月)	ごはん 牛乳 麻婆なす 春雨スープ 冷凍みかん	牛乳 豚ひき肉 みそ しょうゆ 鶏もも肉 わかめ	精白米 ごま油 でんぷん 春雨	しょうが にんにく なす 玉ねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ みかん	583 22.3 14.9 1.8	
2日(火)	ピタパン 牛乳 カレーペースト キャベツのコンソメ煮	牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン	ピタパン オリーブ油 ホールコーン 砂糖 薄力粉 <b>じゃがいも</b>	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト キャベツ	736 28.6 26.0 3.0	だいすき ふくしまの日
3日(水)	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース にらのおひたし トマトと卵のスープ	牛乳 鶏もも肉 しょうゆ 削り節 豚もも肉 豆腐 卵	精白米 強力粉 でんぷん 揚げ油 三温糖 ごま油	にら にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ <b>トマト</b> しいたけ	616 23.8 21.3 2.0	だいすき ふくしまの日
4日(木)	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め かぼちゃの味噌汁	牛乳 豚肉 しょうゆ 油揚げ 削り節 みそ	精白米 砂糖 ごま油 でんぷん	にんにく 玉ねぎ もやし にんじん にら 白菜 かぼちゃ	624 21.6 21.3 2.2	
七夕献立 5日(金)	ごはん 牛乳 ささみのかわり揚げ わかめのピリ辛和え 七夕のお吸い物 七夕ゼリー	牛乳 鶏ささみ あおのり わかめ しょうゆ なたと 削り節	精白米 天ぷら粉 いりごま すりごま 揚げ油 ごま油 ラー油 そうめん ゼリー	キャベツ 玉ねぎ <b>きゅうり</b> しめじ しいたけ にんじん オクラ	604 25.3 14.7 2.5	だいすき ふくしまの日
8日(月)	ごはん 牛乳 じゃことくるみの甘辛煮 肉じゃが 海藻のサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 糸がき しょうゆ 豚肉 海藻ミックス	精白米 くるみ いりごま 三温糖 水あめ <b>じゃがいも</b> 砂糖 ホールコーン 米油 ごま油	玉ねぎ しらたき にんじん さやいんげん 大根 <b>きゅうり</b>	724 26.4 23.4 2.1	だいすき ふくしまの日
9日(火)	ごはん 牛乳 鶏のレモンバジルナゲット おひたし あさりとベーコンのスープ	牛乳 鶏もも肉 しょうゆ ベーコン あさり	精白米 でんぷん 揚げ油 <b>じゃがいも</b>	もやし ほうれん草 にんじん エリンギ 玉ねぎ	583 24.5 17.0 2.6	だいすき ふくしまの日
10日(水)	肉うどん(ソフトメン) 牛乳 みそかんばんら わさびドレッシングサラダ	牛乳 豚もも肉 なたと しょうゆ 削り節 みそ のり	ソフトメン <b>じゃがいも</b> 砂糖 揚げ油 ホールコーン 米油 いりごま	ねぎ にんじん しいたけ ごぼう 小松菜 <b>きゅうり</b> 大根	579 24.8 16.9 2.4	だいすき ふくしまの日
11日(木)	米粉コッペパン 牛乳 バーベキューチキン イタリアンサラダ ズッキーニとじゃがいものスープ	牛乳 鶏もも肉 しょうゆ むき豆 ベーコン	パン 砂糖 ホールコーン オリーブ油 マカロニ じゃがいも	にんにく トマト キャベツ <b>きゅうり</b> スッキーニ しめじ にんじん	651 28.6 23.3 3.2	だいすき ふくしまの日
12日(金)	カレーライス(ごはん) 牛乳 和風ごまサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 糸かまぼこ わかめ しょうゆ ヨーグル	精白米 米油 <b>じゃがいも</b> すりごま ごま油	にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜 もやし	643 25.0 17.6 2.3	だいすき ふくしまの日
福島型給食 推進事業 16日(火)	米粉コッペパン 牛乳 県産キッシュ風オムレツ ラタトゥーユ フレンチサラダ	牛乳 卵 ベーコン チーズ	パン オリーブ油 三温糖 砂糖	にんにく なす 玉ねぎ スクッキーニ ビーマン かぼちゃ にんじん トマト キャベツ きゅうり ほうれん草	628 24.5 22.3 2.1	だいすき ふくしまの日
17日(水)	ごはん 牛乳 あじだつたのマリネ 棒きゅうり 夏野菜の味噌汁	牛乳 あじ しょうゆ 油揚げ 削り節 みそ	精白米 揚げ油 砂糖 いりごま	玉ねぎ 赤ビーマン <b>きゅうり</b> かぼちゃ さやいんげん	593.0 24.7 17.3 2.4	だいすき ふくしまの日
18日(木)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 野菜のごま酢和え ワンタンスープ	牛乳 さんま しょうゆ 鶏もも肉	精白米 強力粉 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 三温糖 すりごま ワンタンの皮	キャベツ <b>きゅうり</b> パプリカ もやし しいたけ にら にんじん ねぎ	670 23.9 25.0 2.0	だいすき ふくしまの日

23日(金)	夏野菜カレー(ごはん) 牛乳 ひじきのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚もも肉 ひじき しょうゆ ヨーグルト	精白米 米油 <b>じゃがいも</b> ホールコーン 砂糖	にんにく ビーマン 玉ねぎ かぼちゃ なす スッキーニ トマト <b>きゅうり</b> にんじん キャベツ	650 22.5 17.5 2.2	だいすき ふくしまの日
26日(月)	ごはん 牛乳 かつおのごまみそ和え いそ和え 冬瓜のスープ	牛乳 かつお みそ しょうゆ ひじき のり 鶏もも肉 豆腐	精白米 揚げ油 すりごま いりごま 砂糖	キャベツ にんじん 小松菜 とうがん しいたけ ねぎ	608 28.1 18.5 1.8	
27日(火)	米粉コッペパン 牛乳 チリコンカン ごぼうのサラダ 柑橘ゼリー	牛乳 ウインナー 豚ひき肉 ミックスビーンズ しょうゆ	パン オリーブ油 ホールコーン 薄力粉 すりごま 砂糖 米油 ゼリー	にんにく 玉ねぎ トマト ごぼう <b>きゅうり</b> にんじん もやし	606 24.2 20.7 2.4	だいすき ふくしまの日
28日(水)	ごはん 牛乳 ブルコギ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 ミニトマト	牛乳 豚もも肉 しょうゆ 油揚げ 煮干し みそ	精白米 ごま油 三温糖 ごま じゃがいも	にんにく もやし にら 玉ねぎ しいたけ 玉ねぎ 小松菜 <b>ミニトマト</b>	563 23.4 15.2 2.0	だいすき ふくしまの日
29日(木)	麦ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー わかめスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 豆腐 卵 削り節 わかめ 鶏もも肉	精白米 麦 ごま油 砂糖 米油	<b>ゴーヤ</b> にんじん もやし チンゲン菜 ねぎ しいたけ みかん	613 23.1 24.9 1.8	だいすき ふくしまの日
30日(金)	七穀米 牛乳 いわしの生姜煮 ひじきのごまドレッシングサラダ 大根とえのきの味噌汁	牛乳 いわし ひじき しょうゆ みそ 削り節	精白米 七穀ブレンド ホールコーン 米油 すりごま 麩	キャベツ <b>きゅうり</b> にんじん えのきたけ きぬさや 大根	542 23.6 14.5 2.4	だいすき ふくしまの日