



2019年度

7月 献立表

作新学院 小学部

| 日 | 曜 | 献立名 | | 主に体の組織を作る食品 | | 主に体の調子を整える食品 | | 主にエネルギーとなる食品 | | エネルギー(kcal) | | |
|----|---|----------------------------|----|--|----------------------------------|--------------|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------|------|
| | | | | 肉・魚・卵 | 牛乳・乳製品 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 | 米・パン・めん | 油脂 | たんぱく質(g) | 脂質(g) | |
| | | | | 豆・豆製品 | 小魚・海藻 | 果物 | いも・砂糖 | 油 | 塩分相当量(g) | | | |
| 1 | 月 | ごはん | 牛乳 | 夏野菜カレー こんにゃくサラダ ヨーグルト | 豚肉 | 牛乳 海藻ミックス | にんじん アスパラ かぼちゃ | なす たまねぎ もやし | 米 こんにゃく | 油 ドレッシング | 814 | 27.5 |
| 2 | 火 | バーガーパン 中濃ソース タルタルソース | 牛乳 | フレオフィッシュ ミネストローネ カリフラワーとコーンのサラダ レモンゼリー | タラ ベーコン | 牛乳 | にんじん 枝豆 トマト | たまねぎ 赤・白いんげん カリフラワー とうもろこし | パン マカロニ じゃがいも ゼリー | 油 オリーブオイル タルタルソース ドレッシング | 600 | 26.9 |
| 3 | 水 | ごはん | 牛乳 | 小籠包 中華スープ 回鍋肉 | 小籠包 豚肉 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 ビーマン | きくらげ 干しシタケ えのき きゅべつ | 米 | 油 ごま油 | 597 | 14.6 |
| 4 | 木 | 食パン いちごジャム | 牛乳 | ロールキャベツ 野菜スープ マカロニサラダ シーケンサーゼリー | ロールキャベツ ハム | 牛乳 | にんじん 小松菜 | たまねぎ もやし セロリ きゅうり | パン マカロニ ゼリー ジャム | マヨネーズ オリーブオイル | 589 | 24.4 |
| 5 | 金 | ごはん | 牛乳 | アジフライ もずくスープ 金平ゴボウ | アジ 豆腐 鶏卵 | 牛乳 | にんじん | もずく えのき ねぎ ごぼう | 米 | 油 ごま油 | 734 | 24.1 |
| 8 | 月 | ごはん 七夕献立 | 牛乳 | 星形ハンバーグ すまじけ 筑前煮 セタデザート | ハンバーグ 豆腐 かまぼこ 鶏肉 ちくわ | 牛乳 わかめ | にねぎ にんじん いんげん | たまねぎ えのき れんこん | 米 ゼリー | 油 | 716 | 3.4 |
| 9 | 火 | 食パン リンゴジャム | 牛乳 | イカのピザ焼き たまごスープ 小松菜のサラダ ブルーベリータルト | いか 鶏卵 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 小松菜 | たまねぎ もやし | パン ジャム タルト | オリーブオイル ドレッシング | 543 | 2.8 |
| 10 | 水 | ごはん | 牛乳 | セレクト給食 (中華丼または牛カルビ丼) 豆腐となめこのみそ汁 キャベツのごま和え | 中華丼 牛カルビ丼 豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん | なめこ ねぎ きゅべつ | 米 | 油 | 633 | 19.6 |
| 11 | 木 | 夏野菜 スペゲティ | 牛乳 | チキンナゲット 彩サラダ 桃のコンポート | ベーコン チキンナゲット | 牛乳 | トマト ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ | たまねぎ ズッキーニ なす カリフラワー | スパゲティ パター | 油 ドレッシング | 847 | 36.2 |
| 12 | 金 | ごはん | 牛乳 | 肉シユウマイ 中華野菜スープ 春雨サラダ | 肉シユウマイ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | たまねぎ 干ししいたけ きゅべつ きゅうり | 米 春雨 | ドレッシング | 656 | 2.7 |
| 15 | 月 | 海の日 | | | | | | | | | | |
| 16 | 火 | 黒食パン マーガリン | 牛乳 | アンサンブルエッグ サマースープ アスパラとコーンのサラダ プリン | アンサンブルエッグ ベーコン | 牛乳 | 赤パプリカ 黄パプリカ トマト アスパラ | なす ズッキーニ たまねぎ きゅべつ | パン プリン | オリーブオイル ドレッシング | 664 | 33.2 |
| 17 | 水 | ごはん | 牛乳 | 豚肉のチーズ巻きカツ 大根とたまねぎのみそ汁 もやしと水菜のサラダ | 豚肉 | 牛乳 チーズ | 小松菜 にんじん 水菜 | だいこん たまねぎ もやし | 米 | 油 ドレッシング | 780 | 2.7 |
| 18 | 木 | 食パン ブルーベリージャム &マーガリン | 牛乳 | チキンのオーブン焼き ポトフ シリルバーサラダ ガリガリ君 | 鶏肉 ウインナー | 牛乳 チーズ | にんじん ブロッコリー | きゅべつ セロリ きゅうり | パン ジャム じゃがいも シャーベット | ドレッシング オリーブオイル マーガリン | 716 | 28.1 |
| 19 | 金 | かき揚げうどん | 牛乳 | 海老いかき揚げ 小松菜のおひたし ミニたい焼き | 豚肉 かき揚げ | 牛乳 わかめ | にんじん 小松菜 | たまねぎ ねぎ | うどん たいやき | 油 | 554 | 11.3 |
| | | | | | | | | | | | | 21.5 |
| | | | | | | | | | | | | 3.5 |

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

7月に入り、夏野菜がおいしい季節になってきました。給食でも、ナスやズッキーニ、トマト、パプリカなど様々な野菜を使用させて頂いております。

その中でも、今回はトマトについてお話をさせていただきます。トマトは美肌効果や風邪予防に役立つビタミンCや老化を抑制するビタミンE、抗酸化作用があるリコピンやβ-カロテンなどが含まれております。

旬の食材はその季節を健康に過ごすための栄養素がたくさん含まれていますので、ぜひその時その時の食材を食べてみてください。

