



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		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・乳製品 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 27.9 3.3
2 火	バーガーパン 中濃ソース タルタルソース	牛乳	フィレオフィッシュ 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 20.4 3.4
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 ピーマン	きくらげ 干しシイタケ えのき きゃべつ	米	油 ごま油	597 19.7 14.6 2.7
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 シークワサーゼリー	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	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 24.1 3.4
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 30.8 19.6 3.2
8 月	ごはん 七夕献立	牛乳	星形ハンバーグ すまし汁 筑前煮 七夕デザート	ハンバーグ 豆腐 かまぼこ 鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ	こねぎ 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 28.3 19.6 3.1
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 27.8 16.5 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 きゃべつ	米	油	633 28.6 16.0 3.3
11 木	夏野菜 スパゲティ	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	桃 スパゲティ	油 バター ドレッシング	847 32.4 36.2 2.7
12 金	ごはん	牛乳	肉シュウマイ 中華野菜スープ 春雨サラダ	肉シュウマイ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ きゃべつ きゅうり	米 春雨	ドレッシング	656 19.4 19.0 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 とうもろこし ズッキーニ たまねぎ きゃべつ	パン プリン	油 ドレッシング	664 28.4 33.2 3.1
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 29.1 28.4 2.7
18 木	食パン ブルーベリージャム &マーガリン	牛乳	チキンのオープン焼き ポトフ シルバーサラダ 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	きゃべつ 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 23.4 28.1 2.9
19 金	かき揚げうどん	牛乳	海老いかかき揚げ 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 21.5 11.3 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旬の食材を食べてみてください。

