



2020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)	塩分相当量(g)
				豆・豆製品	小魚・海藻	果物	いも・砂糖					
1	水	ごはん	牛乳	夏野菜カレー こんにやくサラダ ぶどうゼリー	豚肉	牛乳 わかめ 海藻ミックス	かぼちゃ トマト にんじん	なす たまねぎ もやし	ごはん こんにやく ぶどうゼリー	油 ドレッシング	725.7 25 22.7 2.6	
2	木	ベーコンとキャベツのスパゲッティ	牛乳	ミニアメリカンドッグ 彩サラダ	ベーコン	牛乳	アスパラガス ブロッコリー パプリカ	キャベツ たまねぎ カリフラワー	スパゲッティ アメリカンドッグ	油 バター ドレッシング	617.5 23.7 28.4 1.6	
3	金	ごはん	牛乳	さけメンチ 大根と油揚げのみそ汁 キムチあえ	さけメンチ	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 ねぎ キャベツ 白菜	ごはん	油	662.8 21.7 20.2 3.2	
6	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 えびしゅうまい 中華サラダ	豆腐 豚ひき肉 えびしゅうまい	牛乳	にら ほうれん草	ねぎ もやし きゅうり	ごはん	油 ごま油 ドレッシング	766.4 31.6 26.4 2.2	
7	火	七夕献立 米粉パン りんご&マーガリン	牛乳	星型ハンバーグ コンソメスープ ハムサラダ 七夕デザート	星型ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	パン りんごジャム じゃがいも 七夕デザート	マーガリン マヨネーズ	699.8 25.1 35.1 2.7		
8	水	ごはん	牛乳	かじきの照り焼き 豆腐とわかめのみそ汁 ほうれん草ともやしのごま和え	かじき 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし	ごはん	油	659.2 29.5 18.5 2.4	
9	木	食パン あん&マーガリン	牛乳	ささみチーズカツ ミートボールのカレー煮込み キャベツとカリフラワーのサラダ ヨーグルト	ささみチーズカツ ミートボール	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ カリフラワー	食パン あん じゃがいも	マーガリン 油 ドレッシング	722.9 32.5 31.5 3.5	
10	金	ごはん	牛乳	牛丼 のっぺい汁 チーズサラダ	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ 大根 きゅうり ごぼう ねぎ キャベツ	ごはん さといも こんにやく しらたき	油 ドレッシング	673.3 28.2 17.6 2.9	
13	月	ごはん	牛乳	春巻き 坦々春雨スープ パンパンジーサラダ	春巻き 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 パプリカ	しいたけ ねぎ もやし きゅうり	ごはん はるさめ	油 ドレッシング	764.5 22.4 25.4 3.1	
14	火	ドッグパン	牛乳	ウインナー かぼちゃのポタージュ コールスローサラダ 焼きプリンタルト	ウインナー	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ とうもろこし	ドッグパン 焼きプリンタルト	ドレッシング	757.3 26.1 38.6 3.3	
15	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 沢煮汁 切り干し大根の煮物	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	大根 たけのこ ごぼう ねぎ	ごはん	油	676.4 27.3 20.5 2.6	
16	木	食パン あんずジャム	牛乳	ミートオムレツ 野菜の洋風煮 グリーンサラダ	ミートオムレツ ベーコン	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー アスパラガス	キャベツ たまねぎ セロリ	食パン じゃがいも あんずジャム	油 ドレッシング	605.7 21.4 29.4 3	
17	金	ごはん	牛乳	いかの天ぷら ほうれん草のみそ汁 れんこんサラダ パンナコッタ	いかの天ぷら	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり れんこん	ごはん じゃがいも パンナコッタ	油 ドレッシング	674.7 24.5 17.9 2.9	
20	月	ごはん	牛乳	鶏肉のみそ漬け焼き けんちん汁 磯辺あえ ガリガリ君	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ キャベツ	ごはん さといも こんにやく ガリガリ君	ごま油	679.3 27.3 18.6 2.6	

※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7日は七夕の日です。七夕献立として星型のハンバーグとコンソメスープには星型のパスタを入れました。また、デザートはレモンとブルーベリーの2層のゼリーの上に天の川をイメージした星がトッピングしてあります。

7月10日の献立では、栃木県から提供された県産牛肉を使用した牛丼がです。お楽しみに！

